



MODELO PEDAGÓGICO da **MOTRICIDADE HUMANA**®

Quadro epistemológico, curricular e avaliativo para a Educação Física

Fundamentado na Ciência da
Motricidade Humana (Cin antropologia)

Versão conceptual fundamentada
para enquadramento científico

2026

Portugal

Autor: João M.F. Jorge

Ficha Técnica

TÍTULO:

MODELO PEDAGÓGICO DA MOTRICIDADE HUMANA (MPMH®)

QUADRO EPISTEMOLÓGICO, CURRICULAR E AVALIATIVO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA.

FUNDAMENTADO NA CIÊNCIA DA MOTRICIDADE HUMANA (CINANTROPOLOGIA)

AUTOR

AUTOR: JOÃO MANUEL FERREIRA JORGE

EDIÇÃO

EDIÇÃO DO AUTOR – PLATAFORMA MOTRICIDADE HUMANA

FORMATO: EBOOK

1.ª EDIÇÃO

JANEIRO 2026

PORTUGAL

ISBN

978-989-33-9172-3

REGISTO IGAC :

116/2026

DIREITOS DE AUTOR:

© 2026 JOÃO MANUEL FERREIRA JORGE, TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

ESTA OBRA ENCONTRA-SE LICENCIADA SOB A LICENÇA CREATIVE COMMONS

ATRIBUIÇÃO—NÃO COMERCIAL—PARTILHA IGUAL 4.0 INTERNACIONAL (CC BY-NC-SA 4.0).

Nota biográfica do autor

João Manuel Ferreira Jorge é Professor de Educação Física desde 1991, licenciado pela Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana. É Mestre em Exercício e Saúde pela mesma instituição. Desenvolve trabalho de investigação, reflexão pedagógica e intervenção no âmbito da Ciência da Motricidade Humana.

Mais informações em: <https://motricidadehumana.org/>

Forma de citação recomendada:

Jorge, J. M. F. (2026). *Modelo Pedagógico da Motricidade Humana (MPMH®): Quadro epistemológico, curricular e avaliativo para a Educação Física*. Edição do Autor - Plataforma Motricidade Humana.



Prefácio

O presente documento constitui a versão conceptual para registo científico do Modelo Pedagógico da Motricidade Humana (MPMH®), concebido como um quadro estruturado para a Educação Física, ancorado na Ciência da Motricidade Humana e orientado por uma conceção humanista da ação motora. Resulta de um percurso prolongado de reflexão teórica, prática pedagógica e diálogo crítico com os referenciais científicos, curriculares e normativos que enquadram a Educação Física no contexto educativo português contemporâneo.

A necessidade de formular este modelo emerge da constatação de uma tensão persistente no campo da Educação Física entre, por um lado, abordagens marcadas por lógicas tecnicistas, biomédicas ou de rendimento e, por outro, a insuficiente tradução pedagógica dos pressupostos da Ciência da Motricidade Humana enquanto ciência da ação humana intencional, significativa e relacional. O MPMH® surge, assim, como uma resposta epistemologicamente situada a essa lacuna, propondo um enquadramento coerente que reposiciona a Educação Física no domínio da formação humana integral.

Este trabalho tem como objetivo fundar o MPMH® a partir de uma ontologia da ação motora centrada no sujeito e no sentido da práxis; sustentar o modelo através da articulação consistente entre fundamentos epistemológicos, opções curriculares e dispositivos avaliativos; e legitimar a sua pertinência científica e pedagógica mediante um diálogo crítico com o conhecimento produzido no campo da Motricidade Humana, da Educação e das políticas públicas, sem subordinar a matriz do modelo a imperativos externos de natureza instrumental ou prescritiva.

Importa sublinhar que esta obra não se apresenta como um manual de aplicação imediata nem como um programa fechado. Trata-se de um documento de natureza conceptual e estruturante, que define princípios, categorias e orientações suscetíveis de desenvolvimento, adaptação e validação em contextos educativos diversos. Os efeitos associados à saúde, à participação social ou à adoção de estilos de vida ativos são entendidos como consequências emergentes de uma práxis motora humanizada, e não como fins determinantes da proposta pedagógica.

Inscrito no contexto português, o MPMH® dialoga com os referenciais curriculares nacionais e com os desafios contemporâneos da escola, assumindo-se como uma proposta científica aberta à crítica, ao debate e ao aprofundamento futuro. Ao fazê-lo, afirma a Educação Física como um espaço privilegiado de construção de sentido, de autonomia e de cidadania, reafirmando a centralidade da Motricidade Humana enquanto fundamento epistemológico e pedagógico da ação educativa.

Nota Metodológica

O presente documento apresenta o **Modelo Pedagógico da Motricidade Humana (MPMH®)** numa **versão conceitual e científica**, concebida para fundamentar, sustentar e legitimar um quadro epistemológico, curricular e avaliativo para a Educação Física. O MPMH® não se configura como um programa prescritivo, nem como um manual de aplicação imediata; trata-se de um **modelo estrutural e flexível**, destinado a orientar a reflexão, a investigação e a prática pedagógica.

A leitura deste documento deve ser feita à luz dos seguintes princípios:

1. Autonomia epistemológica

- ☐ O MPMH® surge de uma conceção humanista da ação motora, centrada no sujeito, no sentido e na relação. As referências a contextos externos, políticas ou recomendações de saúde são **informativas e exemplificativas**, nunca determinantes da matriz pedagógica.

2. Flexibilidade contextual

- ☐ O modelo foi estruturado de forma a permitir **adaptação e aplicação em diferentes contextos educativos**, respeitando o perfil dos alunos, as condições institucionais e os recursos disponíveis.

3. Prioridade à práxis motora

- ☐ O foco do MPMH® é a **ação motora significativa e intencional**. Os efeitos sobre saúde, participação social ou estilos de vida ativos são **consequências emergentes** e não fins pedagógicos obrigatórios.

4. Rigor científico e crítico

- ☐ Este documento apresenta uma síntese de fundamentos teóricos, referências científicas e orientações curriculares. A sua finalidade é **oferecer um quadro robusto para investigação, debate e desenvolvimento futuro**, mantendo a consistência interna da Ciência da Motricidade Humana.

5. Interpretação e apropriação

- ☐ Cada instituição, docente ou investigador deve interpretar o modelo de forma crítica, contextualizando-o com a sua realidade, promovendo uma **implementação reflexiva e ética**.

ÍNDICE:

1. Introdução.....	1
1.1. A Inovação Pedagógica como Oportunidade de Sustentabilidade.....	1
1.2. O Corte Epistemológico e a Necessidade de Operacionalização.....	1
1.3. Estrutura e Níveis Conceptuais do Modelo.....	1
2. Enquadramento Epistemológico: Uma Transição Paradigmática.....	4
2.1. Da Eficiência Biomotora à Complexidade Praxiológica.....	4
2.2. A Transposição Pedagógica como Objeto do Modelo.....	5
2.3. Transição para uma Pedagogia da Intencionalidade.....	5
3. Conceção de Ser Humano: O Corpo-Sujeito e a Ontologia do Movimento.....	6
3.1. O Corpo-Próprio como Unidade Fenomenológica.....	6
3.2. Pilares da Ontologia Práxica.....	6
3.3. Do Plano Ontológico à Tradução Pedagógica.....	7
4. Visão de Educação: A Motricidade como Processo de Emancipação.....	8
4.1. Pedagogia da Motricidade e Intersubjetividade.....	8
4.2. O Referencial SMART e a Sustentabilidade da Inovação.....	8
4.3. A Escola como Espaço de Construção de Sentido.....	9
5. Princípios Pedagógicos: Da Teoria à Práxis.....	10
5.1. Alinhamento Internacional e Literacia Práxica.....	10
5.2. Arquitetura Sistémica de Princípios.....	11
5.3. Mediação Fenomenológica e Polivalência da Tarefa.....	11
6. Arquitetura Curricular: A Organização da Praxis Motora.....	12
BLOCO 1 - Planeamento e Estrutura.....	12
6.1. O Itinerário da Emergência Práxica: Conceber, Definir e Realizar.....	12
6.2. Avaliação Sistémica e Ipsativa: A Hermenêutica do Progresso.....	25
6.3. Da Literacia Desportiva à Literacia Práxica.....	30

6.4. Vetores de Sustentabilidade e Convergência Estratégica.	36
BLOCO 2 - Implementação e Operacionalização	37
6.5. Autonomia Curricular e Agência Docente.	37
6.6. A Dinâmica da Intersetorialidade e a Porosidade Curricular.	38
6.7. Legitimidade Normativa: O Projeto Prático Pessoal (PPP) e a LBSE.	39
6.8. Operacionalidade e Convergência com o PASEO.	40
6.9. Síntese: A Triangulação Paradigmática do MPMH®.	43
6.10. Proposta do Quadro de Extensão da Motricidade Humana.	45
6.11. Critérios de seleção das Subáreas (AMR, AMF, AMS, AMP).	54
7. Fundamentação Neurofenomenológica da Organização do Ser-Prático (Áreas A, B e C).	57
7.1. Convergência entre a Teoria Sistêmica e o MPMH®.	57
7.2. Inteligência – Campo da Informação.	61
7.3. Energia – Campo da Regulação.	63
7.4. Organização – Biologia e Praxias.	64
7.5. Unidade Funcional do Ser-Prático.	66
8. Dinâmica Didática: A Pedagogia da Provocação e do Sentido.	68
8.1. Da Instrução Técnica à Literacia da Agência Individual.	68
8.2. Aptidão Física como Laboratório de Autoconhecimento.	70
8.3. Superação do Erro Ergódico: A Ciência do Indivíduo.	71
8.4. Sustentabilidade da Inovação: O Referencial SMART no MPMH®.	71
8.5. O Transbordo Prático: A Sinergia com o DE Escola Ativa e o DE Sobre Rodas.	72
8.6. A Extensão do Tempo Pedagógico: O PPP e o Desporto Escolar.	74
9. O Brincar como Práxis Fundadora: Estatuto Pedagógico da Ação Lúdica no MPMH®.	77
9.1. Enquadramento Conceptual.	77
9.2. O Declínio do Brincar e as Implicações Educativas.	77
9.3. Brincar, Aprendizagem e Saúde.	77
9.4. O Brincar como Linguagem Pedagógica da Infância.	78
9.5. Enquadramento Curricular e Normativo.	79
9.6. Síntese Normativa.	79

10. Monitorização e Avaliação: A Hermenêutica do Progresso.....	80
10.1. Enquadramento epistemológico da avaliação no MPMH®	80
10.2. Avaliação idiográfica e rejeição do pressuposto ergódico.	81
10.3. Hermenêutica do progresso.	81
10.4. Critérios de qualidade da avaliação hermenêutica.	82
10.5. Instrumentos de monitorização.	82
10.6. Contributos da neurociência: enquadramento e limites.	84
10.7. Classificação formal e enquadramento institucional	84
10.8. Investigação-ação e validação do modelo.	84
10.9. Referenciais para Avaliação Hermenêutica.	84
10.10. A Prova de Aptidão Prática (PAPr): O Culminar do Percurso.	92
 11. A Chave Descodificadora: da Ética à Exequibilidade Prática [Dimensão Didática].....	94
11.1. Natureza e Enquadramento do Modelo de Avaliação	94
11.2. Princípios orientadores da transposição curricular	94
11.3. Das Aprendizagens Essenciais (AE) às Novas Aprendizagens Essenciais (nAE)	95
11.4. Organização do processo pedagógico (Áreas A, B e C)	103
11.5. O Projeto Prático Pessoal (PPP) como Dispositivo Formativo	104
11.6. O Ciclo da Avaliação Prática: Etapas, Critérios e Hermenêutica do Progresso	105
11.7. Flexibilidade e Implementação Contextual	106
11.8. O Transbordo Prático: Integração e Estratégia de DAC.....	107
11.9. O Projeto Prático de Escola (PPE).	109
 12. A Ecologia da Prática: Autonomia e Transversalidade do PPP [Dimensão Existencial]	119
12.1. O Território da Prática: Autonomia Contextual Mediada.	119
12.2. Distinção Epistemológica: Aprendizagem vs. Organização Desportiva.	119
12.3. Estrutura Temporal: Macrociclos de Vida e Treino Existencial	120
12.4. Reconhecimento e Validação da Prática Externa	121
12.5. O Aluno como Arquiteto do seu Estilo de Vida	121
12.6. Gestão do Volume de Solicitação Prática e Integridade Biológica.	121
12.7. A Ética da Preservação: Contra a Epidemia da Sobresolicitação	123
12.8. Equidade e Valorização da Agência na Gestão de Contextos	124

13. Validação Empírica do MPMH®: Do Modelo à Praxis.	126
13.1. Projeto Piloto de Implementação Curricular.	126
14. Limitações e Desenvolvimentos Futuros	128
14.1. Limitações Identificadas.	128
14.2. Desenvolvimentos Futuros: Rumo à Escola da Motricidade.	128
15. Conclusão: A Motricidade como Epistemologia da Liberdade.	130
16. Resumo Executivo: Impacto Estratégico e Resultados Esperados	131
16.1. Alinhamento com as Metas Nacionais (PASEO)	131
16.2. Impacto no Sucesso Escolar e Inclusão	131
16.3. Saúde Mental e Equilíbrio Psicossomático	132
16.4. Viabilidade e Sustentabilidade Institucional	132
17. Quadro-Síntese Normativo: MPMH®	133
17.1. Estrutura Pedagógica do Modelo	133
17.2. Quadro-Síntese Normativo:	133
18. Glossário de Termos do MPMH®.	135
19. Referências Bibliográficas.	148

1. Introdução.

1.1. A Inovação Pedagógica como Oportunidade de Sustentabilidade.

O **Modelo Pedagógico da Motricidade Humana (MPMH®)** apresenta-se como um referencial propositivo em processo de validação científica. Fruto de uma investigação praxiológica, a sua arquitetura configura-se como uma hipótese de trabalho que visa a sistematização empírica da Ciência da Motricidade Humana (CMH) no contexto escolar, oferecendo à comunidade académica um contributo para a evolução da Educação Física.

A proposição do MPMH® alinha-se com a Recomendação n.º 6/2025 do Conselho Nacional de Educação, que preconiza processos de inovação sustentáveis e integrados. O modelo propõe uma transição estrutural: a passagem de modelos de ensino de base técnico-funcional para uma pedagogia da intencionalidade. Esta transição é sustentada por dispositivos de monitorização que visam potenciar a coerência dos projetos educativos e a relevância dos percursos individuais dos alunos.

1.2. O Corte Epistemológico e a Necessidade de Operacionalização.

Historicamente, a Educação Física escolar tem sido influenciada por um paradigma biomotor, focado na eficiência mecânica e em métricas estatísticas de rendimento. No entanto, a Ciência da Motricidade Humana, teorizada por Manuel Sérgio, estabeleceu uma rutura epistemológica ao conceber o ser humano como um **sujeito praxiológico, intencional e histórico**.

O desafio atual, sintetizado no imperativo de Sérgio — "Resolvam-no" —, reside na transposição deste quadro teórico para a prática pedagógica quotidiano. O MPMH® assume-se como a arquitetura que operacionaliza esse hiato, transformando a "ciência pensada" em "ciência aplicada". Ao substituir o foco no "corpo-máquina" pelo "**corpo-sujeito**", o modelo prioriza a interpretação de indicadores de estilo de vida e a ética da alteridade.

1.3. Estrutura e Níveis Conceptuais do Modelo.

O presente documento organiza o MPMH® através de uma lógica multidimensional, distinguindo claramente os níveis de análise para garantir o rigor argumentativo:

Quadro 1: Síntese de níveis conceptuais.

Nível	Estatuto do Discurso	Conteúdo estruturante
Epistemológico	Fundamentação Científica	Ciência da Motricidade Humana (Cinantropologia)
Ontológico	Conceção de Ser Humano	Homem como Sujeito Praxiológico e Intencional
Curricular	Organização do Conhecimento	Subáreas Motoras (AMR, AMF, AMS, AMP)
Pedagógico	Operacionalização	Projetos de Motricidade Existencial e Cooperação
Avaliativo	Monitorização e Sentido	Hermenêutica do Progresso e Literacia Prática

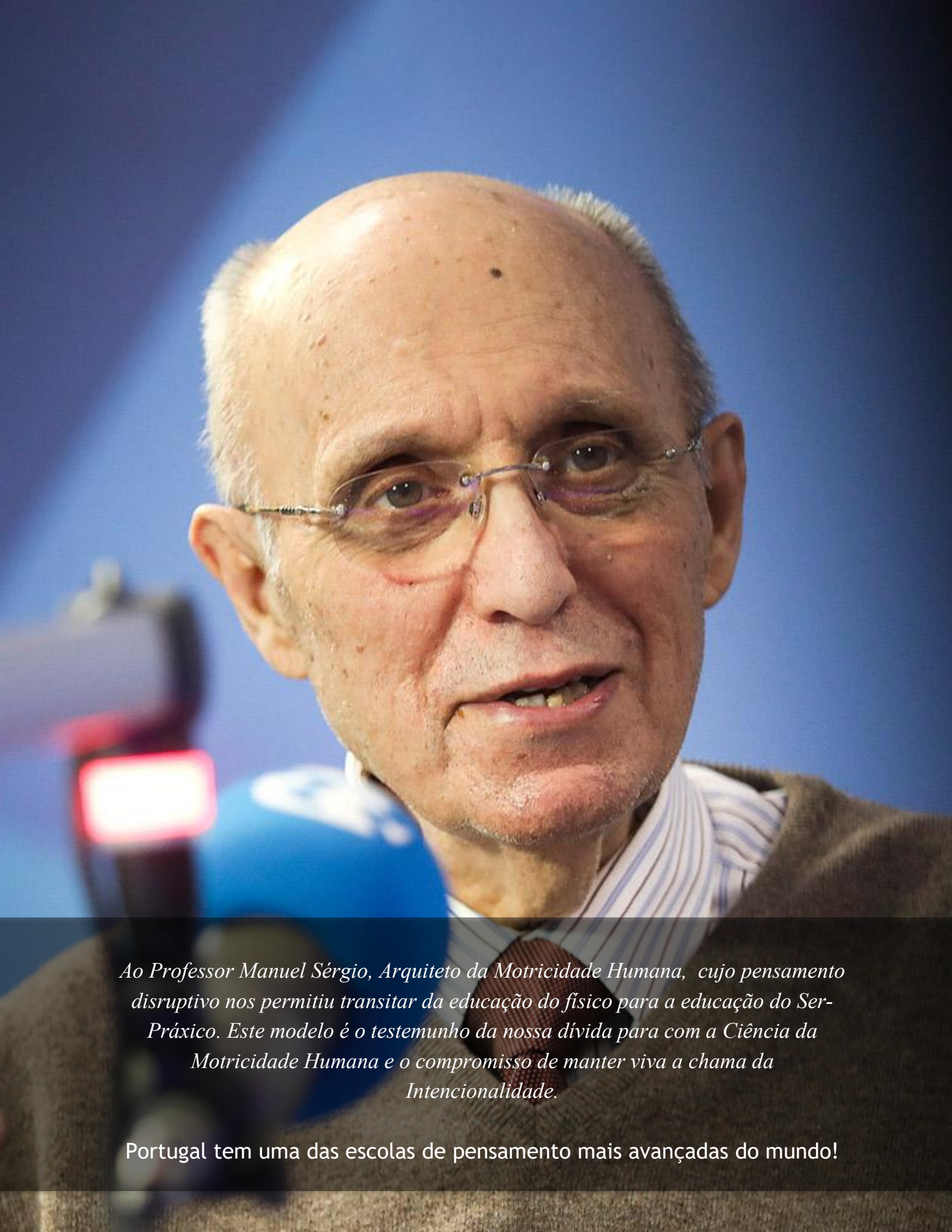
Esta estrutura visa garantir que o MPMH® não seja apenas um programa prescritivo, mas um modelo pedagógico conceptual que salvaguarda a autonomia institucional. O objetivo final é a edificação do **Ser-Prático**, garantindo que a prática física se transforme num projeto de emancipação e literacia somática perene, com impacto direto na sustentabilidade dos estilos de vida dos alunos após a escolaridade obrigatória.

Portugal detém, há décadas, uma das escolas de pensamento mais avançadas e disruptivas do mundo no domínio das atividades físicas: a Ciência da Motricidade Humana. No entanto, vivemos um persistente e preocupante fenómeno de "ilha". Se, por um lado, a teoria de Manuel Sérgio — o "Arquiteto da Motricidade Humana" — é amplamente aclamada e estudada nas academias e universidades, por outro, permanece sistematicamente ignorada ou subaproveitada nos currículos escolares práticos e na realidade quotidiana das nossas escolas.

Este hiato epistemológico condenou a Educação Física a um dualismo obsoleto, onde o aluno é ainda tratado como um organismo biológico a ser treinado, e não como um Ser-Prático em busca de sentido. Existe uma vasta riqueza conceptual produzida em solo nacional que raramente atravessa os muros da universidade para chegar ao pavilhão desportivo.

O Modelo Pedagógico da Motricidade Humana (MPMH®) surge precisamente para romper com este isolamento. Não se trata apenas de uma nova proposta metodológica, mas de um compromisso de operacionalização. O objetivo é transformar a "chama da Intencionalidade" e o corte epistemológico *sergiano* em ferramentas curriculares e critérios de avaliação concretos.

É tempo de unir a margem do pensamento à margem da ação, garantindo que a Educação Física em Portugal deixe de ser uma herança da instrução militar ou do rendimento desportivo, para se assumir, finalmente, como uma verdadeira pedagogia da existência e da autonomia humana.



Ao Professor Manuel Sérgio, Arquiteto da Motricidade Humana, cujo pensamento disruptivo nos permitiu transitar da educação do físico para a educação do Ser-Prático. Este modelo é o testemunho da nossa dívida para com a Ciência da Motricidade Humana e o compromisso de manter viva a chama da Intencionalidade.

Portugal tem uma das escolas de pensamento mais avançadas do mundo!

2. Enquadramento Epistemológico: Uma Transição Paradigmática

2.1. Da Eficiência Biomotora à Complexidade Praxiológica.

A ciência da Motricidade Humana (Cinantropologia) configura-se como um paradigma científico que redefine a ação motora como uma expressão intencional do sujeito, indissociável dos seus contextos cultural, social e ético. Esta perspetiva estabelece uma transição epistemológica relativamente às abordagens de matriz positivista, as quais permanecem relevantes em determinados contextos, mas revelam limitações quando aplicadas à compreensão integral da ação motora em contexto educativo.

Ao postular a motricidade como um objeto científico complexo, o MPMH® reconhece que a compreensão do movimento transcende a análise exclusivamente biológica, integrando as dimensões noológica (inteligência) e axiológica (valores) numa unidade dialética. Esta perspetiva assegura que cada gesto motor é, simultaneamente, um ato de pensamento e um juízo de valor:

- ❑ **A Intencionalidade como Diferenciador:** Enquanto as abordagens clássicas focam no "como" o corpo se move (cinemática e fisiologia), a Cinantropologia foca no "para quê" e no "porquê". A ação motora é vista como um projeto, onde o movimento é apenas a face visível de uma intenção profunda. No MPMH®, isto traduz-se na passagem do "corpo-objeto" (entidade passiva treinada) para o "corpo-sujeito" (consciência operante e educada).
- ❑ **Os Limites das Abordagens Exclusivamente Quantitativas:** Ao referir a descontinuidade com o positivismo, o texto posiciona o modelo contra a tendência atual de "quantificação" excessiva do aluno. A ciência aqui não é a da média estatística (o erro ergódico), mas a ciência da singularidade. É uma mudança da métrica (quilo, metro, segundo) para a hermenêutica (sentido, valor, contexto).
- ❑ **O Homem como Unidade Indivisível:** A Cinantropologia recusa o dualismo corpo-mente. Ao integrar os contextos cultural, social e ético, o MPMH® reconhece que, quando um aluno corre, não são apenas os seus músculos que se deslocam, é toda a sua história (traumas, expectativas, cultura) que entra em jogo (como um arquivo de vivências), configurando o que designamos por Anatomia Emocional. Este reconhecimento é vital para uma abordagem que promova o equilíbrio psicossomático e a resiliência emocional do aluno no ecossistema escolar. O professor, assim, deixa de ser um mero instrutor de técnicas (não corrige apenas o movimento técnico) para se tornar um Mediador Fenomenológico (medeia a expressão do ser). Esta perspetiva tem implicações diretas na prática pedagógica

quotidiana, nomeadamente na promoção da inclusão, do envolvimento dos alunos e da adequação das estratégias didáticas à diversidade dos contextos escolares.

2.2. A Transposição Pedagógica como Objeto do Modelo.

É fundamental clarificar que o MPMH® não visa a redefinição teórica da Ciência da Motricidade Humana; pelo contrário, constitui um esforço de transposição pedagógica desse corpo de conhecimento para o ecossistema escolar, compatível com os referenciais curriculares e legais em vigor. Assim, o modelo assume os pressupostos de Manuel Sérgio (1999) como o referencial de suporte para fundamentar as decisões de âmbito curricular, didático e avaliativo.

Esta transposição operacionaliza o "Corte Epistemológico", permitindo que o saber científico se converta em saber ensinado através de três eixos de rigor:

- ☐ **Nível Ontológico:** A aceitação do aluno como "Ser-Prático".
- ☐ **Nível Metodológico:** A substituição da instrução direta por processos de hermenêutica e descoberta cooperativa.
- ☐ **Nível Prático:** A focalização na Eficácia da Conduta Motora em detrimento da mera execução técnica.

2.3. Transição para uma Pedagogia da Intencionalidade.

Este enquadramento visa sustentar a transição de uma Educação Física predominantemente centrada no desempenho estatístico para uma abordagem que integra a dimensão existencial da motricidade humana. Ao deslocar o foco da execução mecânica para a **Intencionalidade Operante**, o modelo alinha a prática escolar com uma visão sistémica do ser humano.

Esta mudança não é apenas terminológica, mas estrutural: implica que cada **Ciclo Intencional de Aprendizagem** (Unidade de Experiência) seja um **Percorso Educativo Significativo**, onde o desenvolvimento da competência somática está ao serviço do **Projeto Prático Pessoal (PPP)** do aluno. O PPP operacionaliza o direito ao respeito pelos **"Projetos Individuais da Existência (PIE)"**, tal como consagrado na alínea d) do Artigo 3.º da Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro). Através deste dispositivo, o aluno aprende a "ler-se" a si próprio, respondendo às exigências de uma educação para a autonomia e sustentabilidade no século XXI.

3. Conceção de Ser Humano: O Corpo-Sujeito e a Ontologia do Movimento.

3.1. O Corpo-Próprio como Unidade Fenomenológica.

O MPMH® fundamenta-se numa conceção de ser humano enquanto unidade dialética e fenomenológica. O corpo é compreendido não como uma entidade meramente biológica (corpo-objeto), mas como uma **experiência vivida** de consciência do mundo — o "corpo-próprio" (*Leib*). Nesta perspetiva, o indivíduo transcende a fragmentação das dimensões biopsicossociais, configurando-se como um sujeito de **Intencionalidade Operante**.

Esta visão ontológica opõe-se aos modelos de ensino baseados na instrução mecanizada ou na metáfora do "corpo-máquina". O foco desloca-se da performance desportiva normativa para a **Ontologia do Ser em Movimento**, privilegiando o estudo da natureza do desenvolvimento humano através da sua expressividade motora e intencional.

3.2. Pilares da Ontologia Prática.

A centralidade do Ser-Prático neste modelo fundamenta-se em três pilares que definem a natureza da existência humana em movimento:

- ☐ **A Motricidade como Condição Existencial:** O indivíduo não "tem" um corpo funcional, ele é a sua própria motricidade. O movimento é postulado como a via primordial através da qual o ser humano se manifesta e se constrói no mundo.
- ☐ **A Unidade Monista do Ser:** Superando a dualidade cartesiana (corpo-instrumento vs. mente-operadora), o modelo reconhece o corpo como a presença efetiva, integral e inteligente do ser. A ação motora é, por definição, um ato cognitivo e emocional.
- ☐ **A Singularidade e o Projeto Prático Pessoal (PPP):** A abordagem ontológica valoriza a idiosincrasia do aluno. Cada ação motora não é interpretada como a repetição de um padrão técnico universal, mas como uma afirmação da identidade e da autoria pessoal.

3.3. Do Plano Ontológico à Tradução Pedagógica.

É crucial distinguir que, embora a **Autotranscendência** e o **Sentido Existencial** sejam os fundamentos ontológicos do Ser-Prático, eles não constituem indicadores de avaliação direta. A sua função é fornecer o quadro de sentido para as decisões pedagógicas.

A tradução desta ontologia para a prática escolar faz-se através da **Literacia Prática**: a capacidade de o aluno transformar a sua intenção (ontológica) em competência somática (pedagógica). Assim, o professor não avalia a "existência" do aluno, mas sim a **Eficácia da Conduta Motora** que o aluno organiza para expressar essa existência.

4. Visão de Educação: A Motricidade como Processo de Emancipação.

4.1. Pedagogia da Motricidade e Intersubjetividade.

No âmbito do MPMH®, a educação é definida como um processo de **autotranscendência**, orientado para o desenvolvimento humano integral e para a construção de sentido através da ação intencional. A Educação Física é aqui reconfigurada como uma **Pedagogia da Motricidade**, constituindo um domínio focado na educação do **Ser-Prático**.

Esta abordagem privilegia a **relação intersubjetiva** e a **cooperação**, reconhecendo a autonomia e a responsabilidade não como meros conceitos teóricos, mas como competências éticas centrais na estruturação do Projeto Prático Pessoal (PPP). O movimento deixa de ser um fim em si mesmo para se tornar o veículo de uma educação para a liberdade e para a alteridade.

4.2. O Referencial SMART e a Sustentabilidade da Inovação.

A operacionalização desta visão encontra suporte estratégico na Recomendação n.º 6/2025 do Conselho Nacional de Educação (CNE). O MPMH® adota o referencial SMART (Suporte, Monitorização, Avaliação, Reconhecimento e Transferência) como eixo metodológico para garantir a sustentabilidade da inovação pedagógica:

- ☐ **Suporte e Monitorização:** O modelo fornece dispositivos de acompanhamento constantes (Áreas A, B e C), que permitem ao professor e ao aluno monitorizar o progresso em tempo real.
- ☐ **Avaliação e Reconhecimento:** A avaliação é ipsativa e hermenêutica, reconhecendo o **Valor Acrescentado** e a evolução individual (T0 → T1).
- ☐ **Transferibilidade:** O foco na **Literacia Prática** garante que as competências adquiridas na escola sejam transferíveis para a cultura de estilo de vida do aluno, assegurando a estabilidade das aprendizagens fora do contexto escolar.

4.3. A Escola como Espaço de Construção de Sentido.

O modelo transcende a transmissão técnica de conteúdos para se constituir como um referencial centrado no **Percorso Educativo Significativo**. Em alinhamento com a Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE) e com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), a escola é interpretada como um espaço de emancipação.

Desta forma, o MPMH® fornece indicadores de monitorização que não se limitam à performance motora, mas que analisam como a prática física contribui para a **Homeodinâmica** e para o equilíbrio existencial do aluno. O sucesso educativo é medido pela capacidade de o aluno organizar a sua motricidade em função de um projeto de vida consciente, saudável e eticamente responsável.

5. Princípios Pedagógicos: Da Teoria à Práxis.

5.1. Alinhamento Internacional e Literacia Práxica.

A reconfiguração paradigmática proposta pelo MPMH® encontra eco nas diretrizes da UNESCO (2015), que preconizam sistemas educativos flexíveis e adaptados a necessidades heterogêneas. O modelo operacionaliza esta orientação através da transição do foco exclusivo no desempenho desportivo para o desenvolvimento da Literacia Física (conforme definida por Margaret Whitehead e adotada pela UNESCO). A UNESCO define a Educação Física de Qualidade (EFQ) como uma experiência de aprendizagem planeada, progressiva e inclusiva. Ao propor a **Literacia Práxica**, o MPMH® vai além da "alfabetização motora" (Literacia Física tradicional), sugerindo que o movimento não é apenas uma competência mecânica, mas uma ação consciente e contextualizada (**Práxis**).

- ☐ **Literacia Física:** Foca no "Saber Mover-se" com qualidade e autonomia.
- ☐ **Literacia Práxica:** Foca no "Saber Agir" de forma consciente, onde o movimento é um meio de interpretação e transformação da realidade.

Esta abordagem não visa apenas a aquisição de competências motoras, mas a integração dos interesses e necessidades biográficas do aluno no seu processo de aprendizagem. O objetivo é a promoção de estilos de vida ativos e sustentáveis, onde o movimento é entendido como uma ferramenta de autonomia e de realização plena, fundamentada nos pressupostos da Ciência da Motricidade Humana. Nesta perspetiva, o foco desloca-se da simples manutenção orgânica para a gestão consciente da homeodinâmica e da agência existencial do aluno.

Quadro 2: Integração com as Diretrizes da UNESCO (2015)

Pilar da EFQ (UNESCO)	Operacionalização no MPMH®
Inclusão	A Literacia Práxica remove a barreira da "performance atlética" (gesto técnico), valorizando a singularidade da ação motora de cada indivíduo (práxis: pertinência da ação).
Flexibilidade Curricular	O foco na Práxis permite que o modelo seja aplicado a diferentes contextos culturais e necessidades heterogêneas.
Proteção e Bem-estar	Ao focar na consciência do movimento, o modelo promove uma relação mais ética e segura com o próprio corpo.

Desta forma, o MPMH® não apenas adere às recomendações internacionais, mas as expande. Ao transitar da execução técnica para a Literacia Práxica, o modelo assegura que o aluno não

seja apenas um executante de tarefas motoras, mas um agente que compreende a gramática do movimento como ferramenta de inserção social e autoconhecimento, cumprindo a promessa de uma educação verdadeiramente integral e inclusiva.

5.2. Arquitetura Sistêmica de Princípios.

A intervenção pedagógica no MPMH® é regulada por uma matriz de princípios que assegura a coerência entre a fundamentação antropológica e a prática de aula:

- a) **Matriz Ontológica (Princípio Estruturante):** A **Intencionalidade Operante**, que define a motricidade como uma ação consciente e dotada de sentido. Este princípio exige que cada tarefa motora seja precedida pela compreensão do "para quê" e do "porquê".
- b) **Vetores Epistemológicos (Princípios Reguladores):** A **Complexidade e a Contextualização Crítica**. A aula é entendida como um sistema dinâmico onde variáveis biológicas, emocionais e sociais interagem de forma não-linear.
- c) **Princípios Operativos e Éticos (Princípios Derivados):**
 - ☐ **Autonomia Emancipatória:** O aluno como autor do seu plano de ação.
 - ☐ **Cooperação Dialógica:** Estruturada no Grupo de 4 alunos, onde a aprendizagem é um processo de intersubjetividade e apoio mútuo.
 - ☐ **Inclusão Equitativa:** Respeito pela singularidade do Ser-Prático, garantindo que o sucesso é medido pelo progresso individual (*ipsativo*).

5.3. Mediação Fenomenológica e Polivalência da Tarefa.

Um pilar central do modelo é a **Mediação Fenomenológica da Tarefa**. Em consonância com a perspectiva de Atividade Física ao Longo da Vida (Penny & Jess, 2004), o docente atua como mediador entre a técnica e o sentido.

Nesta lógica, a natureza de uma atividade física (ex: uma corrida ou um jogo) não é fixa ou puramente técnica, mas determinada pela **intencionalidade do aluno** e pelo contexto. O professor auxilia o aluno a reconhecer esta polivalência, permitindo-lhe adaptar a sua motricidade a diferentes objetivos e domínios práticos: recreativos, funcionais, saúde e bem-estar e de performance. Esta competência de adaptação é o que garante a sustentabilidade da prática motora além do contexto escolar.

6. Arquitetura Curricular: A Organização da Praxis Motora.

A aplicabilidade deste modelo poderá ser equacionada, em contexto controlado, progressivo e devidamente avaliado, através de experiências pedagógicas de natureza piloto, respeitando os mecanismos institucionais existentes e o quadro normativo em vigor, conforme será detalhado no Capítulo 13.

BLOCO 1 - Planeamento e Estrutura

6.1. O Itinerário da Emergência Prática: Conceber, Definir e Realizar.

A arquitetura curricular do MPMH® organiza-se de forma sistémica e integrada, fundamentando-se na evolução da **Inteligência** (informação) em **Energia** e desta em **Organização** (Prática). Este itinerário assegura que a competência motora não é um fim isolado, mas a materialização de um projeto consciente e intencional.

Esta progressão é inspirada na termodinâmica dos sistemas abertos, onde o Ser-Prático atua contra a entropia (aqui manifestada como o desinteresse, a abulia e o sedentarismo) através da criação de ordem interna (o Projeto/Área A) e da eficácia externa (a Ação/Área C). É um processo de negentropia, onde a inteligência organiza a matéria para preservar e potenciar a vida.

Esta progressão é operacionalizada através da **Metodologia de Trabalho por Projetos Práticos (MTPP)**, que estrutura o Projeto Prático em três fases fundamentais de emergência:

- ☐ **Conceber:** A Fase da Inteligência/Informação (**ÁREA A**).
- ☐ **Definir:** A Fase da Energia (**ÁREA B**).
- ☐ **Realizar:** A Fase da Organização/Prática (**ÁREA C**).

6.1.1. Conceber (Área A: Inteligência)

É o estágio da **Idealização e Diagnóstico**. O aluno, enquanto Ser-Prático, realiza uma reflexão sobre a sua **Biografia Motora** — entendida como a cartografia das suas vivências, memórias e competências acumuladas — para desenhar um propósito de aprendizagem.

Nesta fase, a Literacia Somática é a ferramenta central que permite ao aluno realizar uma *leitura* consciente do seu corpo-sujeito, identificando não apenas as suas capacidades físicas, mas também as suas motivações e bloqueios. O **diagnóstico biográfico** serve de base para a conceção do PPP (Projeto Prático Pessoal), assegurando que o percurso escolar não seja uma imposição externa, mas uma evolução intencional da sua própria narrativa motora. Nesta perspetiva, o diagnóstico deixa de ser um julgamento sobre o passado para se tornar um

inventário de possibilidades para o futuro. Ao “Conceber”, o aluno transforma a Informação (o conhecimento de si e das metas) no plano que irá mobilizar a sua Energia.

A Biografia Somática como Ferramenta de Agência.

No MPMH®, a **Biografia Somática** transcende a visão de um registo estático de antecedentes para se afirmar como o dispositivo dinâmico da Agência Práxica. Ela representa a ontogénese do Ser-Práxico — a sua **Linha da Vida Práxica (LVP)**® — constituindo o alicerce fenomenológico que permite a personalização soberana das aprendizagens, refletindo a visão de Mike Jess e Dawn Penney sobre a necessidade de um currículo de "base alargada" focado na conectividade entre as experiências escolares e o percurso de vida (*life-course*).

Esta biografia é operacionalizada através de quatro dimensões estratégicas:

- ❑ **O Diagnóstico (O Ponto Zero - A Perspetiva de Mike Jess):** Ao iniciar o seu Projeto Práxico Pessoal (PPP), o aluno realiza uma leitura crítica da sua história somática. Em linha com a teoria dos Sistemas Complexos e Adaptativos de Jess, este diagnóstico identifica pontos fortes e memórias motoras, reconhecendo que o desenvolvimento não é linear, mas sim um processo de adaptação contínua a partir de um "Ponto Zero" individual.
- ❑ **A Monitorização Normativa (Gestão do Capital Práxico - A Conetividade de Dawn Penney):** O aluno quantifica o seu volume de atividade motora (formal, não formal e informal), confrontando-o com recomendações da OMS e AAP. Esta dimensão assegura a conetividade curricular defendida por Penney, integrando o desporto escolar, o ginásio, as deslocações ativas e o currículo de Educação Física, validando o capital práxico acumulado fora e dentro da aula.
- ❑ **O SUAVA® (Protocolo de Autoconhecimento Somático):** É a ferramenta operativa da Literacia Somática. Traduz a fenomenologia do corpo-sujeito em indicadores de prontidão: S (Sono), U (Utilização de Energia), A (Ansiedade), V (Vigor) e A (Atividade/Carga Alostática). Este protocolo permite gerir o Ciclo de Auto-Renovação da Matéria Viva (CARMV), garantindo que o aluno atua proativamente sobre o seu equilíbrio homeodinâmico.
- ❑ **A Transformação e o Portefólio (O Memorial da Agência):** O Portefólio Práxico é o memorial onde a jornada é registada. Aqui, a LVP deixa de ser apenas dados para se tornar em conhecimento consciente e soberano. O objetivo é a autotranscendência: permitir que o aluno escreva novos capítulos na sua história, desafiando limitações e assegurando que o movimento escolar ganha significado na sua ontogénese.

A **Biografia Somática** é a expressão da ontogénese do Ser-Práxico. No MPMH®, ela é o ponto de partida para a personalização das aprendizagens, permitindo que o aluno reconheça o seu ponto zero e projete a sua evolução intencional, assegurando que o movimento escolar ganha significado na sua história de vida.

O SUAVA® é um instrumento de diagnóstico da Área A e como tal não recolhe "dados biológicos" isolados; ele traduz a fenomenologia do corpo-sujeito em indicadores compreensíveis para a agência do aluno. A origem da ferramenta SUAVA® no contexto do MPMH® é uma síntese original que cruza a Ciência da Motricidade Humana (CMH) de Manuel

Sérgio com a necessidade prática de monitorização da Sustentabilidade Existencial do aluno. Ela não nasce como um dispositivo tecnológico (embora possa recorrer a hardware/software para recolha de dados como o Polar®, o Firstbeat®, acelerómetros e outros, caso a escola tenha recursos financeiros e decida a sua aquisição), mas sim como um *protocolo de autoconhecimento somático*.

O MPMH® assume como Aprendizagem Essencial garantir as competências necessárias para que os alunos saibam efetuar uma **Avaliação do seu Estilo de Vida (AEV)** e adotar um **Programa Integral de Saúde e Bem-estar (PISBE)**.

Quadro 3: O Pannel de Navegação do Ser-Práxico

Ferramenta	Perspetiva	Foco	Objetivo
Monitorização Normativa	Bio-Estatística	Eficiência (Hardware)	Sustentabilidade e Saúde Pública.
SUAVA©	Fenomenológica	Coerência (Software)	Literacia Somática e Autorregulação.
PPP / Portefólio	Existencial	Agência (Leme)	Transformação e Autonomia.

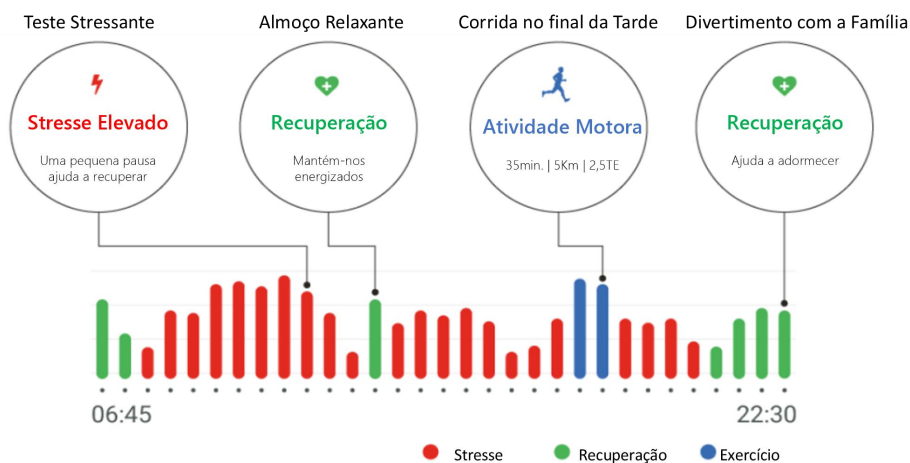


Figura 1: Super-Compensação da Vida (SCV). Tiina Hoffman. From HRV to stress: Firstbeat® solutions for better lifestyle management. 15 may 2019.

A Raiz Epistemológica: Manuel Sérgio e a Autotranscendência.

O SUAVA® não é apenas uma métrica, é a operacionalização da visão de Manuel Sérgio, que define o ser humano como um "ser-para-a-transcendência". Nesta perspetiva, o corpo não é uma máquina funcionalista, mas um Soma que requer energia, equilíbrio e consciência para agir

e superar-se no mundo. O SUAIVA® surge para dar ao aluno os indicadores dessa "energia para a ação", permitindo-lhe saber se tem as condições internas para se superar (transcender).

O SUAIVA® foi desenhado como um acrónimo operativo para monitorizar a Vitalidade Somática através de cinco pilares que qualquer aluno pode identificar:

- ❑ *S - Sono/Repouso*: Não é apenas uma métrica de horas, mas o indicador da capacidade de regeneração e restauração do Soma, ou seja, a quantidade e qualidade do sono.
- ❑ *U - Utilização de Energia/Nutrição*: A relação consciente entre o combustível ingerido e a disponibilidade energética para a ação (práxis). Avaliar a qualidade nutricional e adotar estratégias alimentares saudáveis.
- ❑ *A - Ansiedade/Estado Emocional*: A leitura da "metereologia interna" da Anatomia Emocional. Como o estado de espírito afeta a fluidez do movimento.
- ❑ *V - Vigor/Prontidão*: O indicador subjetivo e objetivo de vitalidade. Reconhecer os sintomas físicos e psicológicos do stress.
- ❑ *A - Atividade/Carga Alostática (CA)*: A monitorização da exigência imposta ao Soma, garantindo que o desafio promove a evolução e não o desgaste. Analisar os processos fisiológicos da Super-Compensação da Vida (SCV), adaptado a partir do Ciclo de Auto-Renovação da Matéria Viva (CARMV).

Um dos Conteúdos Pedagógicos importantes é o conhecimento sobre os processos fisiológicos da **Super-Compensação da Vida (SCV)** ou a aplicação do **Ciclo de Auto-Renovação da Matéria Viva (CARMV)** com o objetivo de promover um estilo de vida equilibrado e saudável.

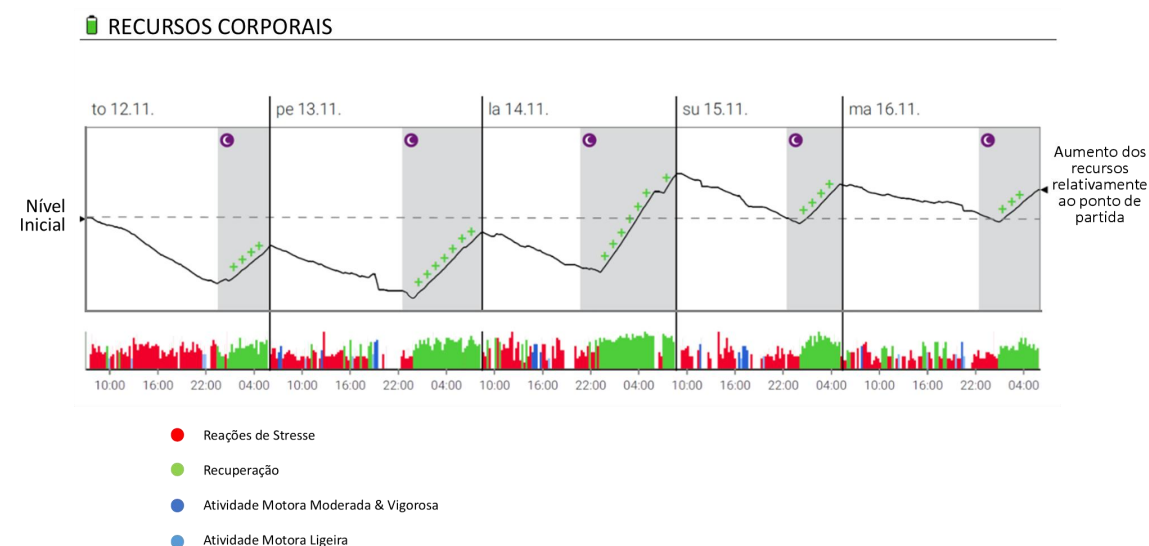


Figura 2: Super-Compensação da Vida (SCV). Traçado resultante do registo efetuado durante 5 dias da semana com o FIRSTBEAT®. Tiina Hoffman. From HRV to stress: Firstbeat® solutions for better lifestyle management. 15 may 2019.

A Dualidade do Stresse: Entre a Ativação Benéfica e o Desgaste Crónico.

Para uma gestão eficaz da vitalidade, importa distinguir a natureza da resposta ao stresse. O Stresse é, na sua essência, uma reação fisiológica normal e necessária a níveis elevados de ativação do corpo.

- *O Stresse Agudo (Eustresse)*: Numa reação aguda, os níveis de ativação elevam-se, traduzindo-se num aumento da Frequência Cardíaca (FC) e do metabolismo. Este estado é benéfico e funcional; é o que permite, por exemplo, cumprir um prazo-limite para a entrega de um trabalho ou superar um desafio motor exigente. Nestes casos, quando a situação termina, o corpo é capaz de acalmar e retornar ao seu estado de equilíbrio.
- *O Stresse Crónico (Distresse)*: O risco surge quando esta ativação se prolonga no tempo sem os devidos períodos de restauro. Estima-se que o stresse crónico esteja na origem de 50% a 60% de todas as doenças físicas e psicológicas, sendo responsável por 75% a 90% das consultas nos cuidados médicos primários e do absentismo escolar tanto em professores como alunos.

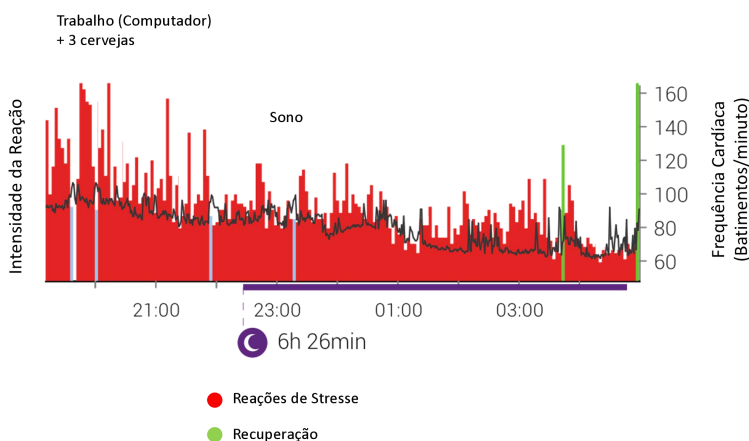


Figura 3: Stresse na escola e trabalho no computador até horas tardias, associado a 3 unidades de álcool pode eliminar completamente a recuperação psicológica durante o sono. Satu Tuominen, Satu Kettunen, Hanna Markuksela. *Firstbeat Lifestyle Assessment*. Firstbeat Wellness Guide.

No contexto do MPMH®, o objetivo não é eliminar o stresse — o que seria impossível e contraproducente para a autotranscendência — mas sim garantir que o aluno desenvolve a competência de autorregulação. Através do SUAVA®, o aluno monitoriza se a sua ativação (Área B) é uma resposta produtiva a um desafio ou se está a transformar-se numa carga alostática persistente que inibe a recuperação.

O segredo da **Sustentabilidade Existencial** reside nesta flutuação: permitir que o corpo suba o seu nível de ativação para realizar a Práxis (Área C), assegurando que o "software" de monitorização (SUAVA®) sinalize o momento exato em que a resiliência está a ser testada, exigindo o retorno à calma.

A Gestão da Carga Alostática: Do Stresse Escolar à Homeodinâmica.

A urgência da Literacia Somática no MPMH® fundamenta-se na evidência de que o stresse escolar prolongado, identificado por investigadores como Margarida Gaspar de Matos (HBSC/Aventura Social), atua como um potente indutor de entropia no organismo do aluno. Este fenómeno é cientificamente compreendido através do conceito de Carga Alostática (CA), introduzido por Bruce McEwen e Eliot Stellar.

A escola é hoje identificada pelos alunos como uma das principais fontes de mal-estar psicológico. Com dados que apontam para mais de 80% dos adolescentes a sentirem-se pressionados pela carga de trabalho e avaliação, o stresse deixou de ser um episódio esporádico para se tornar numa condição crónica que compromete o sono, a saúde mental e a disponibilidade para aprender.

Diferente do stresse agudo, a **Carga Alostática** representa o custo acumulado da exposição crónica a respostas neuroendócrinas intensificadas, resultantes de desafios ambientais repetidos aos quais o aluno reage como sendo particularmente stressantes. No ecossistema escolar, este "custo" manifesta-se quando as exigências (testes, pressão familiar, conflitos sociais) excedem a capacidade individual de resiliência, resultando numa sobrecarga alostática.

Neste contexto, o SUAVA® surge como o instrumento de monitorização da Homeodinâmica (a estabilidade através da mudança). Ao contrário da visão estática de homeostase, a homeodinâmica exige ajustes contínuos do meio fisiológico interno. O levantamento dos sintomas de stresse (físicos e emocionais) e o conhecimento das suas causas tornam-se competências de uma gestão adequada deste equilíbrio.

O stresse prolongado sem recuperação suficiente inibe a capacidade do corpo para acalmar e restaurar. Se o sono e o lazer não permitem o restauro do Soma, o aluno entra num estado extremo onde os sistemas de resposta ao stresse são repetidamente ativados sem fatores de amortecimento adequados. Através do SUAVA®, o aluno aprende a minimizar fatores adicionais de stresse em períodos desafiadores, protegendo a sua reserva biológica e garantindo que o seu projeto de vida (Área A) se materializa numa ação (Área C) que promove a saúde, em vez de acelerar o desgaste.

Quadro 4: Sintomas de Stresse.

Sintomas Físicos de Stresse	Sintomas Psicológicos de Stresse
☐ Problemas de sono ☐ Sintomas físicos, dor ☐ Doenças frequentes com tendência para infeção ☐ Problemas Digestivos ☐ Diminuição ou aumento do apetite ☐ Aumento da pressão arterial e sintomas cardíacos ☐ Recuperação fraca e fadiga crónica	☐ Alterações do estado de humor. ☐ Problemas de memória ☐ Falta de motivação ☐ Ansiedade ☐ Irritabilidade, inquietude ☐ Dificuldade de concentração ☐ Alteração na utilização de estimulantes, álcool ou drogas.

O levantamento dos sintomas de stresse (físicos e emocionais) e o conhecimento das suas causas, tornam-se competências de uma gestão adequada do seu equilíbrio homeodinâmico. Ao interpretar o seu SUAVA®, o aluno identifica antecipadamente os sinais de desequilíbrio, agindo de forma consciente e garantindo a sustentabilidade psicossomática.

Os trabalhos de especialistas como Satu Tuominen, Satu Kettunen e Hanna Markuksela demonstram que a gestão da vitalidade não depende apenas do treino, mas da harmonia entre o stresse e a recuperação. A eficácia do SUAVA® e a monitorização da Homodinâmica encontram um suporte robusto na metodologia da Firstbeat® (*Lifestyle Assessment*).

Quadro 5: Causas mais comuns de stresse.

Stressores Físicos	Stressores Psicológicos
☐ Álcool, bebidas energéticas ou outras drogas e estimulantes. ☐ Doenças e medicações ☐ Dores e infeções ☐ Problemas de sono, falta de sono, rirmos de sono irregulares ☐ Baixa Aptidão Física ☐ Sobrepeso ☐ Excesso de Exercício (Sobretreino - norma da AAP) ☐ Outros	☐ Stresse na Escola (testes) ☐ Preocupação constante e problemas de gestão do tempo. ☐ Mudanças súbitas de vida e crises. ☐ Problemas de relacionamento com familiares, colegas, etc... ☐ Emoções negativas (medo, frustração e raiva) ☐ Situações stressantes antes de dormir (emails da escola ou pressão com prazos de entrega de trabalhos escolares)

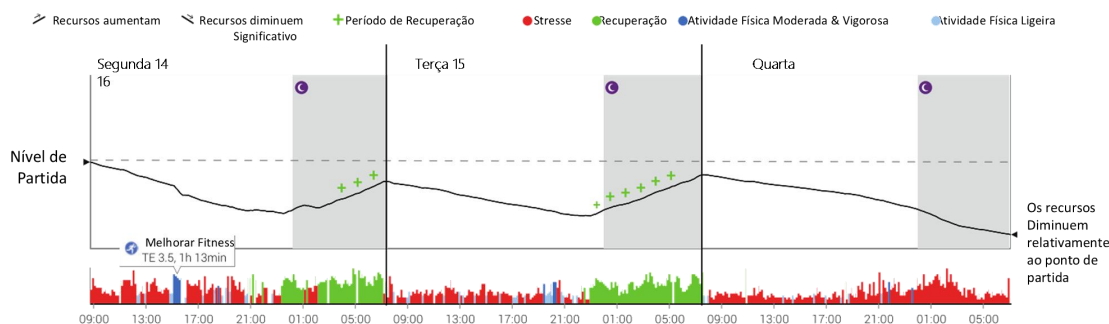


Figura 4: Super-Compensação da Vida (SCV). Se não conseguirmos restabelecer os nossos recursos durante o sono é importante identificar as causas e reagir às mesmas. Satu Tuominen, Satu Kettunen, Hanna markuksela. *Firstbeat Lifestyle Assessment*. Firstbeat Wellness Guide.

- ☐ **O Ciclo Recuperação-Carga Alostática e a SCV:** O *Firstbeat Wellness Guide* sustenta que a Super-Compensação da Vida (SCV) depende criticamente da qualidade do sono e da capacidade de relaxamento do sistema nervoso autónomo. Isto valida diretamente os pilares S (Sono) e V (Vigor) do SUAVA®, provando que a regeneração não é uma ausência de atividade, mas uma função ativa da autotranscendência.
- ☐ **A Monitorização do Equilíbrio (VFC):** A ciência da Firstbeat utiliza a Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) para medir o equilíbrio entre o sistema Simpático (ação/stresse)

e o Parassimpático (recuperação). Esta é a prova biológica do que o MPMH® define como **gestão da Atividade Somática**. Contudo, a inovação do MPMH® reside em privilegiar a Interpretação Subjetiva: o aluno aprende a decodificar as sensações internas, tornando-se o intérprete soberano do seu bem-estar.

- **Da Reação à Proatividade:** Enquanto o Firstbeat Lifestyle Assessment fornece um "mapa de stresse" a posteriori, o SUAVA® educa o aluno para uma leitura em tempo real. Esta competência permite-lhe atuar de forma proativa, ajustando a sua intensidade ou o seu perfil de agência antes que o desequilíbrio homeodinâmico resulte em esgotamento ou lesão.

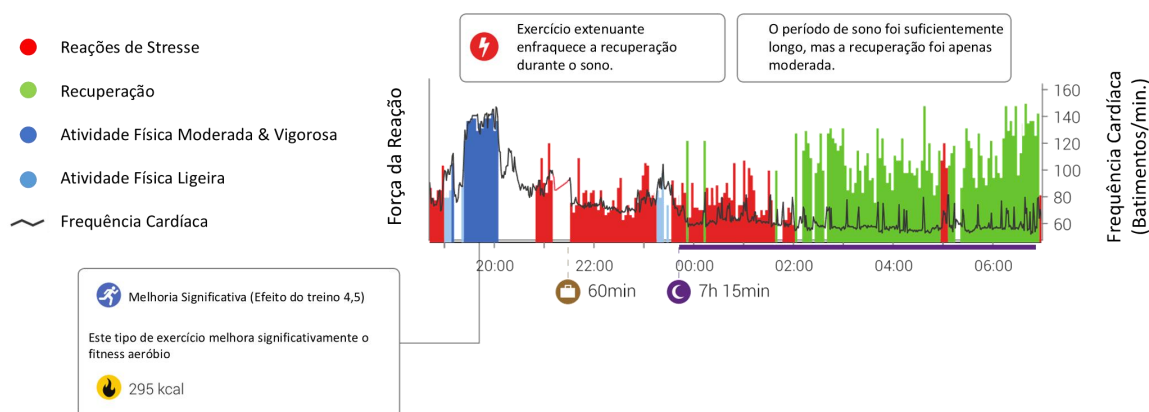


Figura 5: Super-Compensação da Vida (SCV). O exercício extenuante realizado no serão, enfraquece a recuperação durante o sono. Satu Tuominen, Satu Kettunen, Hanna markuksela. *Firstbeat Lifestyle Assessment*. Firstbeat Wellness Guide.

O SUAVA® pretende ser uma tecnologia de "sensorização humana". Enquanto sistemas de referência como a Firstbeat® utilizam sensores de alta precisão para mapear a Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) e o equilíbrio autonómico, o MPMH® desenvolve no aluno a competência de ser o seu próprio sensor. Esta abordagem transforma sinais biológicos brutos em Consciência Somática, convergindo diretamente para as áreas de competência do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), especificamente na dimensão de Consciência e Domínio do Corpo.



Figura 6: Tiina Hoffman. From HRV to stress: Firstbeat® solutions for better lifestyle management. 15 may 2019

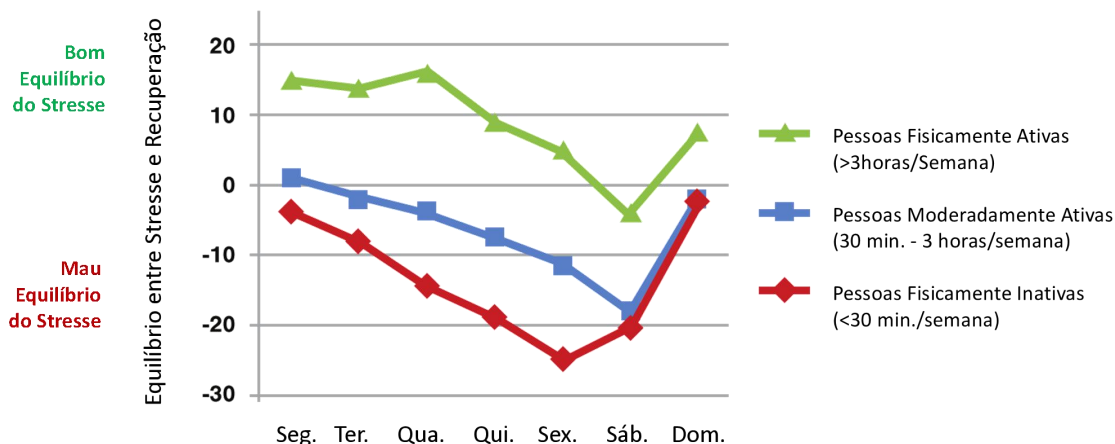


Figura 7: Indivíduos fisicamente ativos, acima de 3 horas de atividade motora por semana, recuperam melhor que os indivíduos menos ativos. Satu Tuominen, Satu Kettunen, Hanna markuksela. *Firstbeat Lifestyle Assessment*. Firstbeat Wellness Guide.

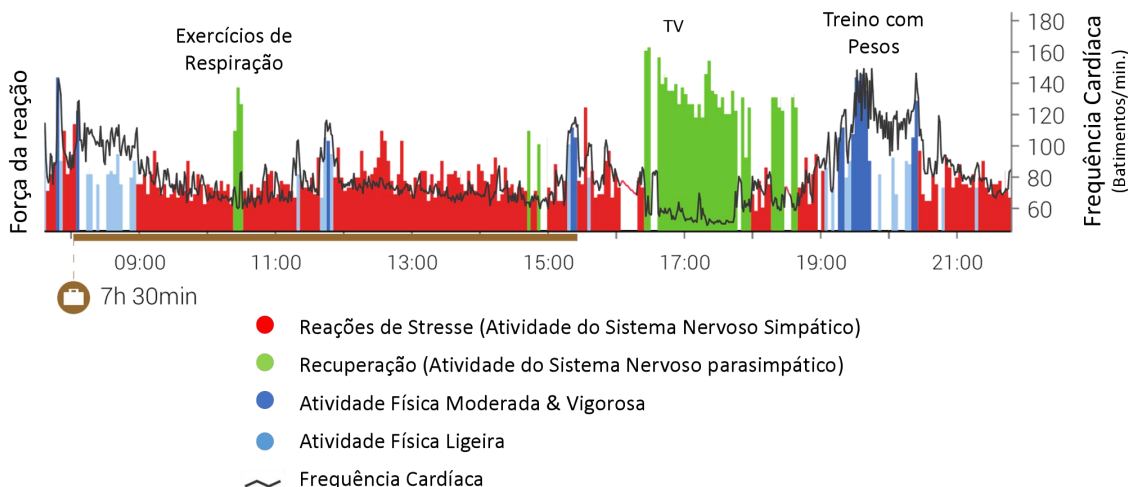


Figura 8: Mesmo um pequeno período de relaxamento envolvendo exercícios de respiração, pode acalmar o corpo e a mente e ajudar a recuperar. Esta e outras estratégias podem ser facilmente incorporadas nas rotinas diárias dos alunos. Tiina Hoffman. From HRV to stress: Firstbeat solutions for better lifestyle management. 15 may 2019.

Dimensões da Biografia Somática - Estratos Sistêmicos:

- ❑ *Estrato Biológico (Hardware):* A herança genética, o crescimento, o histórico de lesões, a evolução das capacidades motoras e a análise quantitativa do volume de atividade (em função das normas da AAP).
- ❑ *Estrato Emocional (Software):* As memórias de sucesso ou fracasso, o prazer ou medo associado a certas práticas, e a capacidade de autorregulação (*Mood Meter®*).
- ❑ *Estrato Social/Cultural (Contexto):* As influências da família, do clube, da escola e da comunidade; o acesso a infraestruturas e os modelos sociais que incentivaram ou limitaram certas formas de movimento.

Para clarificar a rutura com os modelos tradicionais de diagnóstico, apresenta-se a seguir a matriz que fundamenta a transição para uma visão sistémica da história individual do aluno.

Quadro 6: Matriz de Diferenciação Epistemológica: Do Historial Desportivo à Biografia Motora

Aspeto	Historial Desportivo (Tradicional)	Biografia Motora (MPMH®)
Paradigma	Biomédico / Mecanicista: Foco no corpo-máquina e no rendimento.	Sistémico/Fenomenológico: Foco no corpo-sujeito e no corpo-vivido.
Foco de Análise	Produto: Resultados, recordes, clubes e modalidades praticadas.	Processo: Intencionalidade, agência e significado da ação.
Natureza do Registo	Quantitativa: Frequência, volume (horas) e níveis competitivos.	Híbrida (Quali-Quanti): Relação entre a métrica do perfil Zig-Zag e a perceção (sensações).
Papel do Aluno	Objeto: Recetor de treino e alvo de classificação.	Autor: Game Designer do seu percurso e gestor da sua vitalidade.
Objetivo Final	Seleção: Identificar talentos ou classificar por normas médias.	Transcendência: Autoconhecimento, autonomia e projeto de vida consciente.

Como defende Barry Schwartz, a virtude não se encontra no cumprimento cego de protocolos, mas na capacidade de improvisar e adaptar a ação aos fins humanos, algo que só a Biografia Motora permite registar. Esta matriz demonstra que o MPMH® não procura formar executores de currículo ou atletas de rendimento isolado, mas praticantes sábios (o Ser-Práxico) capazes de gerir a sua própria vitalidade e autonomia ao longo da vida.

6.1.2. Grelha de Anamnese Prática e Mapeamento Biográfico.

Quadro 7: Estrato Biológico (O Hardware e a Sustentabilidade) - Foco: Integridade física, suporte metabólico e monitorização normativa.

Indicador	Descrição / Registos do Aluno	Referencial de Apoio
Histórico de Saúde	Lesões relevantes, cirurgias ou condições crónicas.	Historial Clínico
Volume de Atividade	Total de horas de atividade motora/semana.	Normas AAP / OMS
Suporte Nutricional	Hábitos Alimentares: Frequência de refeições, hidratação e equilíbrio entre grupos alimentares.	Roda dos Alimentos / Padrão Mediterrânico.
Qualidade de Sono	Média de horas e perceção de restauro (Acorda descansado?).	Higiene do Sono
Equilíbrio Postural e alinhamento da base	Observação do alinhamento da coluna para identificar desvios nas curvaturas naturais (cifose/lordose/escoliose). Observação da base de suporte na marcha (pé)	Análise Posturológica Educativa
Disponibilidade Somática	Zonas de tensão recorrente ou desconforto físico habitual.	Literacia Somática

Quadro 8: Estrato Emocional (O Software e a Autorregulação) - Foco: Memória afetiva e prontidão emocional (Literacia Somática).

Domínio	Reflexão Biográfica (Narrativa do Aluno)	Quadrante Mood Meter Dominante
Memória de Sucesso	Uma experiência motora onde se sentiu competente e eficaz.	(Ex: Amarelo - Alta Energia / Prazer)
Barreiras/Traumas	Atividades ou contextos que geram medo, ansiedade ou evitamento.	(Ex: Azul - Baixa Energia / Desprazer)
Padrão de Resposta	Como reage perante o erro ou a derrota? (Frustração vs. Resiliência).	-----
Motivação Intrínseca	O que o impele a mover-se? (Estética, Social, Superação, Prazer).	-----

Quadro 9: Estrato Social e Cultural (O Contexto e a Ecologia) - Foco: Oportunidades e influências externas.

Fator de Influência	Descrição do Impacto na Biografia	Nível de Apoio (1 a 5)
Ecologia Familiar	Hábitos de movimento e incentivo dos encarregados de educação.	
Ecologia Comunitária	Acesso a clubes, parques ou infraestruturas no bairro/cidade.	
Modelos de Referência	Figuras (familiares, atletas, artistas) que inspiram a sua motricidade.	

A inclusão de indicadores não visa a imposição de um protocolo rígido, mas sim fornecer os eixos de análise para a fronses pedagógica do professor. Cabe ao docente, enquanto Consultor de Performance Humana, decidir a profundidade e o detalhe com que cada indicador será explorado, adaptando a anamnese à maturidade dos alunos e às especificidades do contexto educativo, garantindo sempre que a recolha de dados serve o propósito maior da Agência Humana.

6.1.3. Definir (Área B: Energia)

É o estágio da Validação e Compromisso. A proposta idealizada na Área A é submetida ao filtro da Intersubjetividade. O aluno avalia a autenticidade do seu propósito e o seu impacto na Ética da Alteridade. Nesta fase, o compromisso não é uma submissão a regras, mas uma sintonização de vontades. A Intencionalidade Operante atua aqui como o motor que transforma o desejo (ideal) em compromisso emocional e ético, garantindo a ressonância entre o projeto individual e o coletivo através dos seguintes mecanismos:

- ❑ **O Filtro da Alteridade:** O aluno avalia a autenticidade do seu propósito e o seu impacto na Ética da Alteridade. O seu PPP é partilhado e ajustado em função da relação com o Grupo de 4 alunos, garantindo que os objetivos individuais não colidem com o bem-estar e a evolução dos outros, mas que, pelo contrário, se potenciem mutuamente.
- ❑ **A Intencionalidade Operante:** Esta atua como o motor que transforma o desejo em compromisso. É nesta fase que a Energia é canalizada: o aluno decide em que domínios irá investir o seu esforço, selecionando o foco entre as subáreas: AMR (Recreativas), AMF (Funcionais), AMS (Saúde e Bem-estar) ou AMP (Performance).
- ❑ **Ressonância e Regulação:** O compromisso é validado através da capacidade de autorregulação. O aluno utiliza a sua Literacia Somática e ferramentas como o Mood Meter® para assegurar que possui a prontidão emocional necessária para sustentar o projeto definido e manter a harmonia do sistema coletivo.

O Resultado do Definir: O encerramento desta fase culmina na **assinatura simbólica do Compromisso Práxico**, onde o itinerário individual entra em ressonância com o projeto coletivo do Grupo de 4 alunos e eventualmente a turma (poderá haver a convergência de projetos comuns) ou mesmo a escola (**Projeto Práxico de Escola - PPE**), assegurando que a energia mobilizada é simultaneamente potente, ética e voltada para a cooperação. O Compromisso Práxico é a materialização da Sabedoria Prática. Ao assinar, o aluno não está a prometer resultados (que dependem de variáveis externas), mas sim a prometer a sua Agência e a sua Integridade perante o processo.

Podemos estruturar o **Compromisso Práxico** através de três pilares fundamentais que o distinguem de um simples contrato de regras:

- ❑ **A Dimensão da Sincronia** (*O Eu com o Grupo*): **O compromisso:** assinado perante o Grupo de 4 alunos. Isto significa que o aluno não assume apenas uma meta pessoal (ex: "melhorar a minha resistência"), mas assume o compromisso de não ser um "ruído" no sistema dos outros.
- ❑ **A Validação da Prontidão** (*O Eu com o Corpo*): Antes de assinar, o aluno consulta o seu Zig-Zag e o seu Mood Meter®. O compromisso é um ato de Sabedoria Prática: o aluno compromete-se com o que é desafiante, mas sustentável.
- ❑ **A Assinatura Simbólica** (*O Rito de Passagem*): O ato físico de assinar o projeto no **Portefólio Práxico** marca a transição da Energia para a Matéria. É o momento em que o aluno assume a autoria do seu percurso.

6.1.4. Realizar (Área C: Organização)

É o estágio da **Materialização e Eficácia**. O projeto transita da intenção para a estrutura física. Os alunos selecionam estrategicamente as atividades e contextos de sentido (Subáreas Motoras: AMR, AMF, AMS, AMP) que servirão de veículo para o seu propósito. O foco recai na **Eficácia da Conduta Motora**, onde a organização biológica do aluno se coordena para responder aos desafios práticos com mestria e fluidez.

METODOLOGIA de TRABALHO por PROJETOS PRÁXICOS

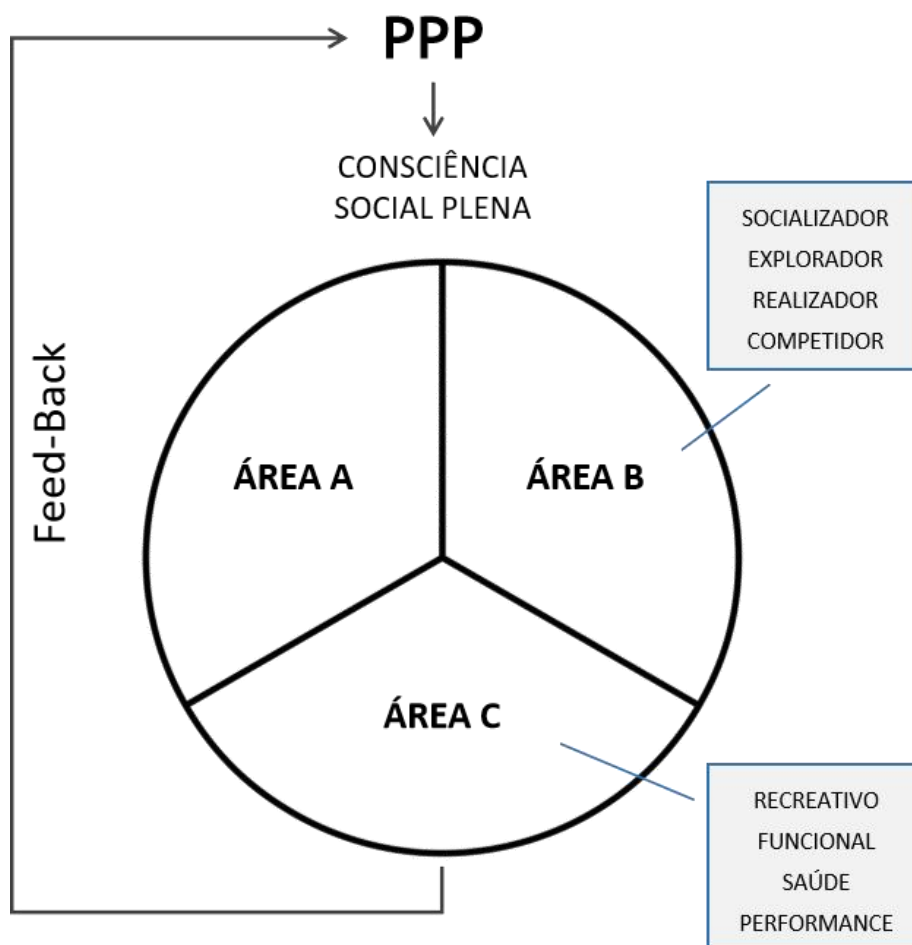


Figura 9: Esquema de Fluxo do PPP

Quadro 10: Arquitetura de Concretização do PPP

Domínio Sistêmico	Área de Projeto	Operação pedagógica	Questão Orientadora (O Ser-Prático)	Inteligência
ÁREA A	O Porquê? Conceber o Propósito	Reflexão Biográfica e Diagnóstico Somático	"Quem quero ser praxicamente e qual o meu ponto de partida?"	Domínio do Eu (Intencionalidade)
ÁREA B	O Como? Definir o Processo	Validação Ética e Sincronia Relacional	"Como me comprometo comigo e com os Outros?"	Domínio da Relação (Alteridade)
ÁREA C	O Quê? Planejar/Realizar	Estruturação da Eficácia da Conduta Motora	"O que realizo na prática? organizar o meu corpo e recursos para materializar este plano"	Domínio da Ação (Operacionalidade)

6.2. Avaliação Sistêmica e Ipsativa: A Hermenêutica do Progresso.

A avaliação no MPMH® desvincula-se da lógica de classificação normativa e comparativa para se assumir como uma **Hermenêutica Coletiva**. O seu objeto central é a interpretação do Valor Acrescentado, definido como a diferença positiva entre o estado inicial (Diagnóstico em T0) e o estado final (Realização em T1). Este processo foca-se na **Emergência Prática** do aluno através de três níveis de regulação:

6.2.1. Autoavaliação (Nível da Inteligência - Área A).

O Foco: A Consciência Fenomenológica e a Literacia Somática. Nesta etapa, o aluno realiza uma introspeção sobre a Informação. Avalia a sua capacidade de diagnóstico e a fidelidade ao seu propósito inicial (PPP).

- ☐ **Evidência:** A profundidade da reflexão biográfica e a clareza na definição de objetivos de autoria.
- ☐ **Pergunta-Chave:** "A minha conceção inicial traduziu-se num rumo consciente e autónomo?"

6.2.2. Coavaliação (Nível da Energia - Área B).

O Foco: A Intencionalidade Operante e a Ética da Alteridade. A avaliação incide sobre a Energia Relacional (força motriz que sustenta a Intersubjetividade: Intencionalidade Operante; Ética da Alteridade). É o momento em que a subjetividade individual encontra a Intersubjetividade do **Grupo de 4 alunos**.

- ☐ **Evidência:** A qualidade do compromisso ético, o apoio mútuo e a sincronia demonstrada durante as tarefas coletivas.
- ☐ **Pergunta-Chave:** "Como é que o grupo valida o meu investimento e a nossa ressonância emocional?"

6.2.3. Avaliação de Desempenho (Nível da Organização - Área C).

O Foco: A Competência Somática e a Eficácia da Conduta Motora. Esta é a verificação da **Organização (Matéria)**. Avalia-se a qualidade da ação motora intencional e a sua eficácia em contextos de sentido.

- ☐ **Evidência:** A materialização técnica do projeto através das subáreas motoras (AMR, AMF, AMS, AMP).
- ☐ **Pergunta-Chave:** "A nossa organização técnica gerou uma **práxis motora eficaz** (adequação funcional) **e sustentável** (equilíbrio entre exigência e integridade)?"

6.2.4. Matriz de Sistematização da Avaliação.

Quadro 11: Monitorização Hermenêutica do PIE

Domínio Sistêmico	Dimensão	Operação Hermenêutica	Foco da Evidência (O que se avalia)	Inteligência
Conceber	Autoavaliação	Interpretar o Propósito, a Crença	Qualidade do diagnóstico e ganho em Literacia Somática	Existencial (Energia do Eu)
Definir	Coavaliação	Interpretar o Processo. A Estratégia	Intencionalidade Operante e Ética da Alteridade no Grupo de 4 alunos.	Social (Sincronia)
Planear / Realizar	Avaliação do Desempenho	Interpretar o Produto, o resultado	Eficácia da Conduta Motora e Competência Somática.	Motora e de Gestão (Organização)

6.2.5. A Eficácia da Conduta Motora como Indicador de Realização.

A **Eficácia da Conduta Motora** é o indicador que valida a passagem da Intenção (Área B) para a Realização (Área C). Ela decompõe-se em três dimensões de análise:

- ☐ **Dimensão Decisória (Ajuste):** Leitura da situação e escolha da resposta motora adequada em tempo útil.
- ☐ **Dimensão Executória (Precisão):** Qualidade da realização física e domínio das habilidades específicas.
- ☐ **Dimensão Energética (Controlo):** Gestão do esforço e estabilidade emocional sob pressão.

6.2.6. O Gradiente de Evolução (T0 → T1).

Avaliar no MPMH® é *medir* a "distância percorrida". O sucesso é definido pela qualidade da **evolução** entre o referencial de partida e o de chegada:

- ☐ **Na ÁREA A:** Da percepção fragmentada à Sabedoria Somática (Autonomia).
- ☐ **Na ÁREA B:** Do desejo isolado ao Compromisso Ético (Sincronia).
- ☐ **Na ÁREA C:** Da potência incipiente à Mestria Eficaz (Competência).

A avaliação é o reconhecimento da diferença positiva entre o **Quem eu era** (Diagnóstico) e o **Quem eu me tornei** (Realização). Esta abordagem garante que o sucesso seja acessível a todos, centrando-se no gradiente de progresso individual e coletivo.

6.2.7. Variabilidade Prática Social (VPS): Leitura Relacional do Progresso.

O uso de testes sociométricos não é apenas "lógico", é estratégico, pois permite mapear a **Variabilidade Prática Social (VPS)**. O MPMH® vê o aluno como um "Ser-Prático", a sua capacidade de interagir, liderar ou ser incluído é uma dimensão crítica da sua agência.

Os testes sociométricos, no MPMH®, são instrumentos auxiliares de leitura relacional do grupo, utilizados apenas após a identificação dos Perfis de Envolvimento Prático (PEP) e sempre subordinados à Bússola de Agência Pessoal. Não têm função classificativa nem definem o valor pedagógico do aluno, servindo exclusivamente para apoiar decisões organizacionais, éticas e preventivas na gestão da dinâmica coletiva.

A Cartografia das Relações: Sociometria e Dinâmica de Grupo

Para que a Inclusão Nativa e o Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA) se materializem, não basta focar na singularidade do Soma individual; é imperativo compreender a Ecologia Social da turma. O recurso aos Testes Sociométricos (TS), fundamentados nas metodologias de Bastin (1980) e Northway & Weld (1999), oferece ao professor e ao aluno as chaves para decodificar o "âmbito das relações".

Neste cenário, a Variabilidade Prática Social (VPS) assume-se como o objeto central de gestão do DUA: ao reconhecer as diferentes formas de interação e vinculação no grupo, o professor pode desenhar percursos que previnam ativamente a exclusão, transformando a dinâmica interpessoal num catalisador de agência coletiva.

O Teste Sociométrico como Ferramenta de Intervenção Pedagógica

No contexto do MPMH®, o TS deixa de ser um instrumento de classificação para se tornar um guia para a Agência Coletiva:

- ☐ *Diagnóstico da Estrutura Social:* O teste permite identificar os "Líderes de Opinião" (pólos de influência) e, mais criticamente, os alunos em situação de isolamento ou rejeição.
- ☐ *A Monitorização da Evolução:* Ao aplicar o TS em diferentes momentos, o professor avalia o impacto de estratégias como os Jogos Cooperativos, o Game Designing ou a Metodologia de Trabalho por Projeto (MTP). A evolução positiva dos índices sociométricos é a prova material da eficácia das estratégias de inclusão.
- ☐ *A Organização de Grupos de Trabalho:*
 - a) *A Lógica do Acolhimento (Sociometria):* As Escolhas Sociométricas (ES) podem ser utilizadas para garantir que a disposição no espaço de aula maximiza o conforto emocional, especialmente em fases de diagnóstico ou em tarefas de elevada vulnerabilidade somática. O objetivo é assegurar que o "Soma" se sente seguro para se expressar.

- b) *A Lógica do Desafio* (Aprendizagem Cooperativa): Seguindo a proposta de Santos, Lopes e Moreira (2010) em "Cooperar na sala de aula", a construção dos grupos também pode privilegiar a heterogeneidade e a aleatoriedade (recorrendo à *roleta de nomes*). Esta abordagem é essencial para que os alunos desenvolvam competências de relação com pares que possuem personalidades, competências e motivações distintas. A organização de grupos aleatórios heterogêneos permite integrar no mesmo espaço alunos com experiências, estilos de trabalho e abordagens à aprendizagem marcadamente diferentes. Segundo Silva et al., esta diversidade aumenta as oportunidades para que todos aprendam "mais e melhor". Do ponto de vista da Motricidade Humana, este agrupamento potencia:
- Conflitos Sociocognitivos*: As diferentes experiências de aprendizagem e visões sobre o movimento geram tensões produtivas que obrigam o aluno a reestruturar o seu pensamento e a sua ação.
 - Modelagem de Competências*: A observação de pares com diferentes níveis de proficiência permite uma aprendizagem por imitação e entreajuda.
 - Gestão da Bússola da Agência*: Ao colocar um "Explorador" a trabalhar com um "Conquistador" ou um "Socializador" (*perfis de Bartle*), o modelo força a saída da zona de conforto social, promovendo uma verdadeira Sustentabilidade Psicossomática.

Índices Sociométricos e a Agência do Aluno.

O tratamento dos dados na **Matriz Sociométrica (MS)** fornece indicadores objetivos que podem ser discutidos no Portefólio Prático, ajudando o aluno a desenvolver a sua **Atenção Percetiva**:

- ☐ *Índice de Popularidade* (Pop): Reflete a aceitação e o "capital social" do aluno no grupo.
- ☐ *Índice de Antipatia* (Ant): Identifica focos de resistência que precisam de intervenção pedagógica através da mediação de conflitos.
- ☐ *Atenção Percetiva* (Positiva e Negativa): Este é um dos pontos mais inovadores. Ao comparar o que o aluno pensa (perceção) com o que os outros sentem (realidade), o MPMH® promove a **Autoconsciência Social**. Um ajuste próximo de 1 indica um aluno com elevada consciência da sua posição no grupo.
- ☐ *Estatuto Sociométrico* (Es): O indicador compósito do "apreço" social, situando o aluno num espectro de influência e integração.

O Sociograma como GPS Social

O Sociograma em Círculo funciona como uma representação gráfica da "Bússola Social" da turma. Ele permite visualizar:

- ☐ *Estrelas sociométricas*: Alunos com elevado IP.
- ☐ *Isolados*: Alunos que não escolhem nem são escolhidos (invisibilidade social).

- ☐ *Rejeitados*: Alunos com elevado IA que necessitam de estratégias de integração urgente.
- ☐ *Subgrupos ou "Panelinhas"*: Barreiras de género, nacionalidade ou competência que o professor deve ajudar a transpor para criar uma Inclusão Nativa.

A Sociometria como Termómetro da Segurança Psicológica

A utilização dos dados sociométricos transforma o professor num "engenheiro social" que não trabalha por intuição, mas com base em evidências da **Dinâmica Social dos Grupos (DSG)**.

A utilização dos testes sociométricos no MPMH® assegura que o ambiente de aula é um espaço de Segurança Psicológica, um pré-requisito indispensável para a aprendizagem e para a autotranscendência. Ao compreender a Dinâmica Social dos Grupos (DSG), o professor recolhe dados que lhe permitem compreender e verificar a evolução das interações tanto nos pequenos grupos de 4 alunos como na turma como um todo.

A Evidência do Impacto Pedagógico

Este instrumento permite avaliar o impacto das estratégias adotadas com resultados palpáveis e mensuráveis. Deixa de existir uma subjetividade sobre "se a turma se dá bem"; passa a existir um **Estatuto Sociométrico (Es)** que valida a eficácia de intervenções como:

- ☐ *Aprendizagem Cooperativa e Grupos aleatórios heterogénios*: Verificando se o Índice de Popularidade (Pop) se torna mais homogéneo, reduzindo a discrepância entre "estrelas" e "isolados".
- ☐ *Metodologia de Trabalho por Projeto (MTP)*: Analisando se a cooperação técnica nos grupos de 4 alunos se traduz em laços de aceitação mútua (Atenção Percetiva).
- ☐ *Estratégias de Inclusão Nativa*: Monitorizando se os alunos com necessidades específicas ou em risco de exclusão aumentam o seu número de eleições percebidas (NEP).

A Gestão da Homeodinâmica Social

Tal como o SUAVA® monitoriza o equilíbrio interno do aluno, a **sociometria** monitoriza o equilíbrio homeodinâmico do grupo. Se um grupo de 4 alunos apresenta um Índice de Antipatia (Ant) elevado, o professor intervém proativamente para reconfigurar a tarefa ou mediar a relação, garantindo que a "carga social" não bloqueia a evolução praxica.

“O teste sociométrico permite-nos descobrir a maneira de utilizar as relações entre as crianças como ajudas materiais no seu trabalho escolar.” (Northway & Weld, 1999)

6.3. Da Literacia Desportiva à Literacia Prática.

A organização curricular do MPMH® propõe uma alternativa à fragmentação por conteúdos técnicos isolados, estruturando-se como um sistema de aprendizagem centrado no **Ser-Prático**. A arquitetura do modelo organiza-se em torno de quatro subáreas da **Atividade Motora (AM)**, que funcionam como domínios curriculares flexíveis e integradores, permitindo uma gestão contextualizada do currículo:

- ☐ **Subárea 1: AMR – Atividades Motoras Recreativas:** Orientadas para a dimensão lúdica e para o jogo enquanto fenómeno existencial. O foco é a fruição cultural e a gratuidade da motricidade como forma de habitar o mundo.
- ☐ **Subárea 2: AMF – Atividades Motoras Funcionais:** Centradas na **Eficácia da Conduta Motora** e na disponibilidade somática para as exigências da vida quotidiana e profissional (Literacia Física).
- ☐ **Subárea 3: AMS – Atividades Motoras Relacionadas com a Saúde:** Abordagem da saúde enquanto **Homeodinâmica** (equilíbrio dinâmico biopsicossocial) e desenvolvimento da consciência do corpo-próprio (autocuidado e literacia somática).
- ☐ **Subárea 4: AMP – Atividades Motoras Relacionadas com a Performance:** Exploração das capacidades de superação pessoal e do rendimento enquanto expressão de uma **Intencionalidade de Excelência**, transcendendo a mera métrica desportiva.

6.3.1. Nota Epistemológica: Atividade Física vs. Atividade Motora.

A opção pela terminologia "**Atividade Motora**" reflete uma escolha conceptual fundamentada na Ciência da Motricidade Humana. Esta distinção é crucial para o rigor científico do modelo:

- a) **Atividade Física:** É frequentemente definida por métricas fisiológicas, gasto energético e variáveis cinemáticas (perspetiva biométrica e positivista).
- b) **Atividade Motora (no MPMH®):** É definida como uma Intencionalidade Operante. Não é apenas movimento muscular, mas uma ação situada, dotada de sentido, consciência ética e finalidade existencial.

Esta distinção operacionaliza a transição de uma "literacia desportiva" — focada na reprodução de gestos técnicos — para uma **Literacia Prática**. Nesta, o movimento é compreendido como uma ferramenta de **Agência**, permitindo ao aluno adaptar a sua motricidade às exigências mutáveis do seu percurso de vida.

6.3.2. GPS Prático do MPMH® e a Literacia Prática.

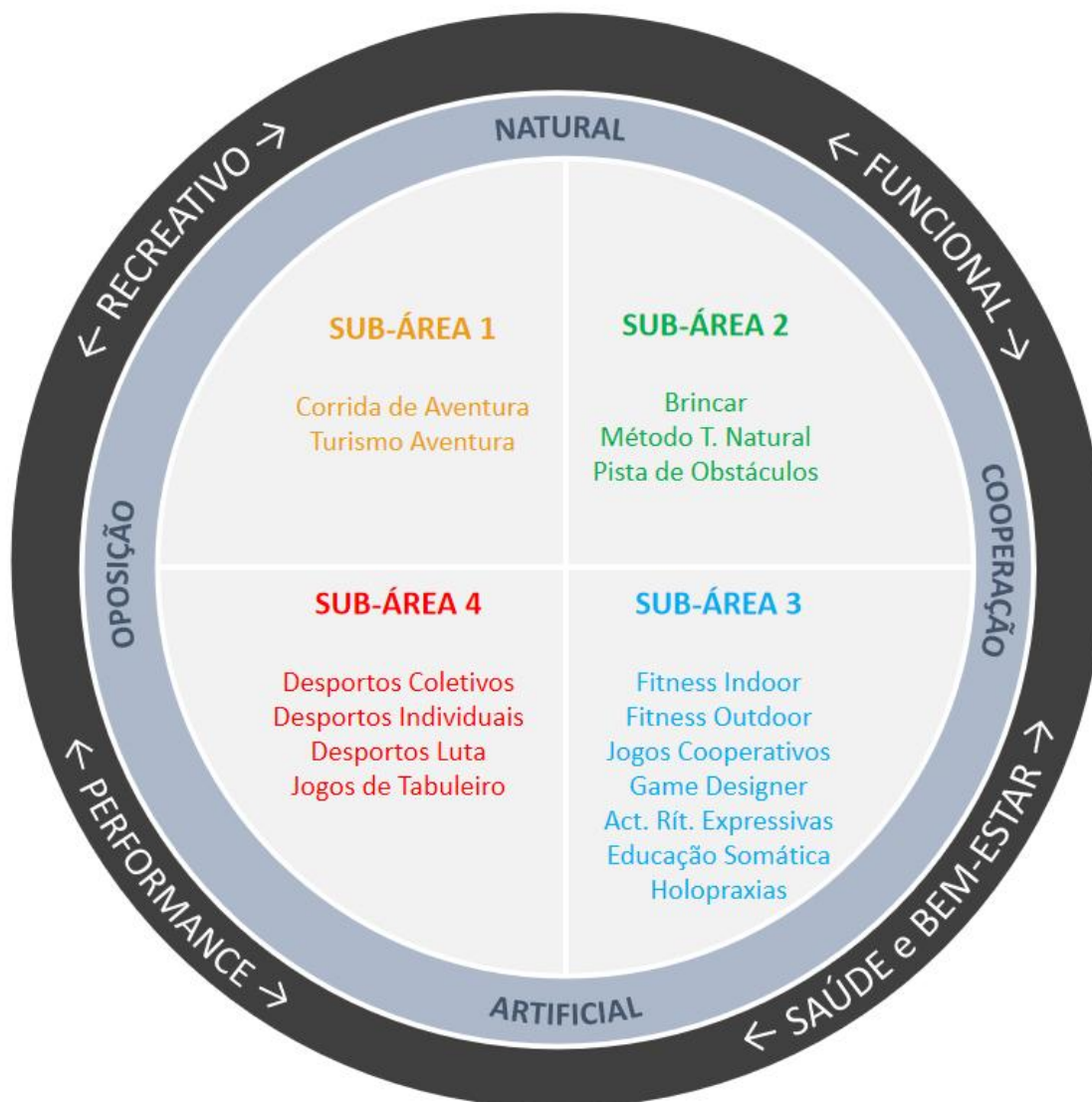


Figura 10: GPS Prático do MPMH® que contém as Subáreas. ©João Jorge, 2026

O **GPS Prático** é a representação geométrica da Ementa de Possibilidades. Estrutura-se a partir do cruzamento de dois eixos fundamentais que definem a "atmosfera" de cada experiência motora:

- ☐ *Eixo Social* (Horizontal): Define o tipo de comunicação motora, oscilando entre a Cooperação (ajuda, sincronia, objetivo comum) e a Oposição (desafio, confronto, superação do outro/marca).
- ☐ *Eixo Ambiental* (Vertical): Define o grau de incerteza e controlo do meio, oscilando entre o Natural (meio aberto, instável, biofílico) e o Artificial (meio fechado, construído, estável/pavilhão).

Caracterização dos Quadrantes (As Subáreas).

O cruzamento destes eixos gera quatro quadrantes distintos, cada um com uma **identidade pedagógica própria**:

Quadrante Superior Direito – AMR (Recreativo): O Desafio na Natureza

- ☐ *Coordenadas*: Oposição / Natural.
- ☐ *Caraterização*: Atividades onde a incerteza do meio natural é o principal "adversário" ("Adversidade") ou onde o jogo ocorre em espaços não estruturados. Foca na fruição lúdica e na capacidade de adaptação constante ao imprevisto.

Quadrante Superior Esquerdo – AMF (Funcional): A Harmonia Sistémica

- ☐ *Coordenadas*: Cooperação / Natural.
- ☐ *Caraterização*: Atividades focadas na manutenção da integridade somática e na relação profunda com o "Self" e a ecologia. Promove a literacia somática e o cuidado de si através de gestos naturais e colaborativos.

Quadrante Inferior Esquerdo – AMS (Saúde e Bem-Estar): A Coesão Social

- ☐ *Coordenadas*: Cooperação / Artificial (Construído).
- ☐ *Caraterização*: Atividades estruturadas em espaços antropizados (ginásios, estúdios, parques outdoor, piscinas) que visam o bem-estar comunitário. O foco é a pertença ao grupo e a manutenção da saúde através de protocolos sociais de exercício.

Quadrante Inferior Direito – AMP (Performance/Projeto): Domínio Técnico

- ☐ *Coordenadas*: Oposição / Artificial.
- ☐ *Caraterização*: O laboratório da superação e da autotranscendência. Atividades reguladas por fronteiras e normas estritas em ambientes controlados. É o espaço para o desenvolvimento da técnica apurada e do respeito pelas regras (ética competitiva).

Os Espaços Antropizados no GPS Práxico (Quadrantes Inferiores).

Os espaços antropizados são ambientes construídos, desenhados e controlados pelo ser humano para a prática das atividades motoras. No MPMH®, estes espaços ocupam os quadrantes inferiores do GPS (AMS e AMP).

Características Pedagógicas dos Espaços Antropizados:

- ☐ *Estabilidade e Previsibilidade:* Ao contrário da natureza (onde o terreno muda, o vento sopra ou a maré sobe), o espaço antropizado é estável. O chão do pavilhão, a pista de atletismo ou a piscina oferecem condições constantes que permitem ao aluno focar-se na repetição, no aperfeiçoamento técnico e na métrica.
- ☐ *Controlo do Hardware:* Nestes espaços, o "hardware" (o suporte físico) é padronizado. Isto facilita a comparação de resultados (performance) e a organização de dinâmicas de grupo estruturadas.
- ☐ *Segurança Psicológica:* Para muitos alunos, o espaço antropizado oferece um ambiente de menor ansiedade, permitindo uma progressão mais linear.

A Função dos Espaços Antropizados por Quadrante:

- ☐ *No Quadrante AMS (Saúde e Bem-Estar - Cooperação):* O espaço antropizado (ginásio, sala de dança, centro de fitness) serve como um agregador social. É um local de encontro onde a arquitetura convida à coesão e ao suporte mútuo para a manutenção da saúde.
- ☐ *No Quadrante AMP (Performance - Oposição):* O espaço antropizado (pavilhão desportivo, campo sintético) funciona como um laboratório de excelência. É o palco onde as regras são estritas e o ambiente é neutralizado para que apenas o talento, a estratégia e a ética competitiva decidam o resultado.

A Dialética Natural vs. Antropizado:

É vital explicar que o MPMH® não privilegia um espaço em detrimento do outro. A Soberania Práxica conquista-se na capacidade de transitar entre ambos. Saber mover-se num espaço antropizado é dominar a técnica e a norma social; saber mover-se num espaço natural é dominar a adaptação e a leitura do ecossistema. O Ser-Práxico pleno é aquele que habita a cidade e a natureza com a mesma eficácia e sentido ético.

O Espaço Natural: O Palco da Adaptação e do Self (Quadrantes Superiores)

- ☐ *O espaço natural (não antropizado) é o domínio da incerteza:* No MPMH®, este espaço é fundamental para retirar o aluno da zona de conforto do pavilhão e confrontá-lo com a natureza sistémica da vida.

- ❑ *A Dialética com a Incerteza*: Na natureza, o hardware (terreno, clima, luz) é variável. Isto obriga o aluno a uma Hermenêutica da Ação constante: "Como é que este solo irregular afeta o meu equilíbrio?" ou "Como é que o vento altera a minha trajetória?".
- ❑ *O Espaço como Sujeito* (Eco-Agência): O espaço natural não é um objeto a ser usado, mas um sistema a ser respeitado. Aqui, a Área A (Ética) manifesta-se como literacia ambiental. O aluno aprende que a sua vitalidade depende da vitalidade do ecossistema.
- ❑ *A Dimensão Biofílica*: O contacto com o espaço natural (AMF e AMR) é o antídoto para o sedentarismo digital e o stresse urbano, promovendo a Anatomia Emocional (Área B) e o sentido de pertença à biosfera.

O Espaço Social: O Domínio da Alteridade e da Coesão (Quadrantes da Esquerda).

O espaço social no MPMH© não é apenas o local onde estão outras pessoas; é a dimensão onde a Motricidade se torna Diálogo. Independentemente de ser natural ou antropizado, o foco aqui é a Intersubjetividade.

- ❑ *O Grupo de 4 como Micro-Sociedade*: O espaço social é o laboratório onde se treina o "viver juntos". A aprendizagem essencial aqui é a Sincronia. O aluno aprende a ajustar o seu ritmo, a sua força e a sua intenção às necessidades do outro.
- ❑ *A Ética do Cuidado e do Bem-Estar* (AMS): Neste espaço, a performance cede lugar à Coesão. O sucesso não é medido pelo "vencer", mas pelo "incluir". A aprendizagem foca-se na criação de redes de suporte mútuo onde a saúde é um objetivo partilhado.
- ❑ *O Espaço Social como Espelho*: É na interação social que o aluno recebe o feedback mais profundo sobre a sua Assinatura Práxica. A forma como os outros reagem ao seu movimento ensina-lhe sobre a sua liderança, empatia e impacto no mundo.

O Espaço de Superação: O Domínio do Desafio e da Autotranscendência (Quadrantes da Direita).

Se a esquerda do GPS é o domínio da coesão, a direita é o domínio da tensão criativa. Aqui, a Motricidade Humana manifesta-se como um confronto saudável com o limite, seja ele imposto pela Natureza (AMR) ou pelo Outro/Regra (AMP):

- ❑ *O Desafio como Motor de Evolução*: Nestes quadrantes, o foco não é a sincronia, mas a eficácia e a resiliência. O aluno é colocado em situações onde a sua Agência (Área A) é testada pela oposição ou pela adversidade do meio.
- ❑ *A Ética da Superação*: Ao contrário de uma visão de "vencer a qualquer custo", o espaço da direita no MPMH® foca-se na superação de si mesmo. O adversário (em AMP) ou o obstáculo natural (em AMR) funcionam como parceiros de evolução, obrigando o aluno a elevar a sua competência técnica e o seu juízo ético.

- ❑ *Gestão da Incerteza e do Risco*: A aprendizagem essencial aqui é a coragem prudente. O aluno aprende a ler os riscos do meio natural (AMR) ou a antecipar as estratégias do oponente (AMP), desenvolvendo uma inteligência tática que é transponível para os desafios da vida fora da escola.

Fundamentação Neurocognitiva: A Dualidade Cooperar (Quadrante Direito) vs. Competir (Quadrante Esquerdo).

A distinção entre o Eixo da Cooperação (esquerda) e o Eixo da Oposição/Competição (direita) no GPS Prático encontra um suporte robusto nas neurociências, nomeadamente nos estudos de neuroimagem funcional (fMRI) realizados por Jean Decety e colaboradores (2004). A investigação demonstra que o cérebro humano recruta redes neurais distintas e independentes para processar estas duas formas de interação social:

- ❑ *A Neurobiologia da Cooperação* (Eixo Social Esquerdo): O ato de cooperar ativa predominantemente o córtex orbitofrontal e o córtex pré-frontal ventromedial, áreas ligadas ao sistema de recompensa social, à empatia e ao prazer da afiliação. Para o cérebro, a cooperação é processada como um estado de menor resistência e maior segurança psicológica, validando a importância dos quadrantes AMF e AMS na construção da base afetiva do aluno.
- ❑ *A Neurobiologia da Competição* (Eixo Social Direito): Em contraste, a competição recruta o córtex pré-frontal dorsolateral e o córtex cingulado anterior. Estas regiões são responsáveis pelas funções executivas de ordem superior, como a monitorização de erros, a antecipação estratégica das intenções do outro e o controlo mental sob pressão.

Esta evidência científica confirma que o Ser-Prático necessita de uma educação que contemple ambos os eixos. Enquanto a cooperação nutre a inteligência interpessoal e a coesão, a competição desafia a agência individual e a sofisticação cognitiva. No MPMH®, a transição entre cooperar e competir não é uma contradição, mas um exercício de flexibilidade mental. O aluno aprende que o "outro" pode ser, alternadamente, um parceiro de sincronia (cooperação) ou um motor de excelência e autotranscendência (competição), exigindo dele diferentes respostas neuronais, éticas e motoras.

A utilização de jogos de oposição, do quadrante inferior esquerdo (AMP), nas aulas de Educação Física, exige do professor uma responsabilidade ética e científica acrescida para se evitar a promoção de uma possível regressão moral contextual onde o interesse próprio pode suplantar a justiça e o diálogo (Haan, 1983). A investigação neurocientífica contemporânea (Lee et al., 2018; Decety, 2004; Balconi & Vanutelli, 2017) revela que a cooperação e a competição não são apenas "estratégias de jogo", mas estados que reprogramam a biologia e a cognição social do

aluno, constituindo dois exemplos opostos a nível da dinâmica interpessoal, com diferentes padrões cognitivos, neuronais e comportamentais. Enquanto a cooperação ativa redes de recompensa social e empatia, a competição pode, se não for mediada, desencadear respostas de ameaça à sobrevivência no cérebro das crianças e jovens em idade escolar (Modelo SCARF). Devemos ter em mente que o cérebro humano é um órgão social e quando alguém é percebido como adversário (competidor ou concorrente), a capacidade para a empatia cai significativamente comprometendo a qualidade do raciocínio moral.

O Ser-Prático pleno é aquele que não se sente estrangeiro em nenhum destes espaços. Ele sabe ser resiliente e adaptável na Natureza, e sabe ser ético e cooperativo na Sociedade. O GPS Prático garante que a Educação Física prepare o aluno para esta dupla cidadania: a cidadania ecológica (o compromisso com a biosfera) e a cidadania social (o compromisso com a polis).

6.4. Vetores de Sustentabilidade e Convergência Estratégica.

A arquitetura do MPMH® estabelece uma convergência estratégica com os referenciais curriculares vigentes, funcionando como um dispositivo de transição entre a prática institucional e o paradigma da Motricidade Humana. Esta articulação assenta em vetores de sustentabilidade que visam a viabilidade e a estabilidade da proposta em contexto escolar:

- ❑ **Flexibilidade e Adaptabilidade Institucional:** Ao associar as subáreas (AMR, AMF, AMS, AMP) a reportórios motores diversificados, o modelo potencia a autonomia pedagógica. O foco desloca-se da modalidade rígida para a **Eficácia da Conduta Motora**, permitindo a exequibilidade em diferentes ecossistemas educativos e recursos materiais.
- ❑ **Ampliação do Objeto de Estudo (Literacia Prática):** O MPMH® propõe a transição da Literacia Desportiva para uma **Literacia Prática** de carácter holístico e existencial. Esta perspetiva integra a compreensão, a autorregulação e a aplicação de práticas motoras orientadas para a funcionalidade, a saúde e a autotranscendência ao longo do ciclo de vida.
- ❑ **Reenquadramento do Conteúdo Pedagógico:** O modelo redefine os critérios de relevância dos conteúdos, distinguindo o paradigma técnico-funcional da proposta praxiológica. Atividades com elevado valor educativo e existencial, frequentemente secundarizadas em modelos mecanicistas, passam a ser consideradas conhecimento estruturante.

Esta abordagem responde ao imperativo de sustentabilidade da inovação (Recomendação n.º 6/2025 do CNE), tornando a mudança paradigmática monitorizável e reconhecível. O MPMH® assume-se, assim, como um **dispositivo de mediação** capaz de elevar a qualidade científica e a relevância social da Educação Física.

QUADRO 12: Matriz de Extensão da Motricidade no MPMH®.

Subárea	Orientação pedagógica reformulada	Dimensão antropológico (Sentido)
AMR (Recreativas)	Expressão lúdica da ação motora intencional em contextos de relação.	Corpo-vivido, emoção e ludicidade.
AMF (Funcionais)	Desenvolvimento da funcionalidade somática consciente e adaptativa.	Corpo como mediação inteligente com o mundo.
AMRS (Saúde)	Construção de hábitos motores para a Homeodinâmica e bem-estar.	Corpo-saúde e projeto de vida sustentável.
AMRP (Performance)	Autossuperação motora com sentido ético e responsabilidade.	Corpo-projeto e autotranscendência.

Nota: Este quadro possui natureza orientadora e não prescritiva. A seleção das atividades deve ser mediada pelo docente em função das necessidades dos alunos (Ser-Prático), dos recursos da instituição e das prioridades do **Projeto Prático de Escola (PPE)**.

BLOCO 2 - Implementação e Operacionalização

6.5. Autonomia Curricular e Agência Docente.

A arquitetura de subáreas do MPMH® não se define como um elenco prescritivo de modalidades. Pelo contrário, configura-se como um **dispositivo conceptual aberto** e orientador da práxis pedagógica, que visa potenciar a autonomia profissional e a responsabilidade ética do docente. Neste quadro, a decisão curricular é estruturada em função do ecossistema escolar, dos recursos disponíveis e, fundamentalmente, das **trajetórias de aprendizagem idiográficas** (singulares) dos alunos.

6.5.1. A Crítica à Burocratização e a Centralidade do Professor.

Esta opção pela flexibilidade encontra sustentação no pensamento de Roberto Carneiro, nomeadamente na crítica aos modelos educativos centralizados que inibem a inovação. Em convergência com estes fundamentos, o MPMH® postula que a qualidade educativa é indissociável da **agência intelectual do professor** e da capacidade de a instituição responder à diversidade humana.

Ao assumir este posicionamento, o modelo afasta-se da visão do docente como mero executor de programas uniformizados, elevando-o ao estatuto de **decisor pedagógico e agente de inovação**.

6.5.2. O Professor como Mediador de Sentido.

No MPMH®, a função docente é redefinida como uma **Mediação Fenomenológica** entre a cultura motora e o projeto prático do educando. Sob este referencial, o foco desloca-se da prescrição rígida para a atribuição de sentido. Esta abordagem assegura que:

- ❑ **A Decisão Curricular é Prática:** O professor seleciona as atividades motoras que melhor servem a **Emergência Prática** de cada Grupo de 4 alunos.
- ❑ **O Conteúdo é um Meio:** As modalidades desportivas ou expressivas são veículos para o desenvolvimento da **Literacia Prática** e não fins em si mesmas.
- ❑ **A Estrutura é Viva:** O modelo permite uma evolução orgânica, adaptando-se às transformações da comunidade educativa sem perder o seu rigor epistemológico.

Esta agência docente é o que garante que o MPMH® se mantenha como uma estrutura dinâmica, capaz de transformar a aula de Educação Física num espaço de autoria, onde o rigor científico da Motricidade Humana encontra a liberdade pedagógica necessária para a emancipação do aluno.

6.6. A Dinâmica da Intersetorialidade e a Porosidade Curricular.

A organização da Atividade Motora nas quatro subáreas (AMR, AMF, AMS, AMP) não se configura como uma categorização estanque. Pelo contrário, o MPMH® reconhece a **porosidade** destas fronteiras como uma propriedade intrínseca ao modelo, refletindo a natureza não-linear do desenvolvimento humano.

Em consonância com Penny e Jess (2004), o modelo postula que as atividades motoras são **polissêmicas**; o seu significado e enquadramento funcional flutuam de acordo com a *Lifeline* (trajetória de vida) do sujeito. A intersetorialidade permite que uma mesma prática transite entre subáreas, dependendo da **Intencionalidade Operante** do aluno e do contexto pedagógico.

6.6.1. A Primazia da Intencionalidade sobre a Atividade.

No MPMH®, o critério demarcatório entre domínios não reside na natureza do exercício, mas na intencionalidade do sujeito. Esta perspetiva viabiliza a análise das intersetorialidades que estruturam o modelo:

- ❑ **Intersetorialidade AMS/AMP (Saúde/Performance):** Uma prática como a corrida pode ser experienciada como superação de limites (Performance) ou resignificada como regulação Homeodinâmica e longevidade (Saúde), consoante a etapa da ontogénese.

- ❑ **Intersetorialidade AMF/AMS (Funcional/Saúde):** Práticas como a natação, iniciadas por necessidade funcional de segurança e autonomia (AMF), podem evoluir para ferramentas de manutenção do bem-estar integral (AMS).
- ❑ **Intersetorialidade AMR/AMP (Recreativa/Performance):** O rendimento desportivo pode ser integrado, em diferentes momentos biográficos, na esfera do lazer social e da fruição cultural (AMR).

Esta dinâmica reforça a tese de que o currículo é um sistema de possibilidades. O MPMH® capacita o aluno para interpretar este sistema, transformando o reportório motor num recurso permanente para o seu Projeto Prático Pessoal (PPP).

6.6.2. Implicação Pedagógica: Competências Transferíveis.

A porosidade curricular fundamenta o desenvolvimento de conhecimentos e compreensões **transferíveis**. A prática pedagógica propõe um desvio da instrução técnica isolada para capacitar o aluno a identificar como a sua **Competência Somática** pode servir o seu projeto de vida em diferentes etapas.

Nesta arquitetura, o docente atua na **Mediação Fenomenológica**, facilitando a navegação entre as dimensões da motricidade. A verdadeira **Literacia Prática** não reside na acumulação de gestos técnicos, mas na capacidade de o sujeito mobilizar o seu potencial motor para responder aos desafios — recreativos, funcionais, de saúde ou de performance — que emergem ao longo da sua biografia.

6.7. Legitimidade Normativa: O Projeto Prático Pessoal (PPP) e a LBSE.

A implementação do Projeto Prático Pessoal (PPP) não constitui apenas uma inovação metodológica, mas o cumprimento cabal do quadro normativo que rege o sistema educativo português. Conforme fundamentado anteriormente (ver ponto 2.3), o PPP é o instrumento que dá exequibilidade ao direito ao Projeto Individual da Existência previsto na LBSE.

No atual contexto de Flexibilidade Curricular (Decreto-Lei n.º 55/2018), o PPP assume-se como o motor de uma escola inclusiva, permitindo que as subáreas da motricidade funcionem como domínios de sentido onde a agência do aluno é soberana. Esta arquitetura permite transcender a padronização biométrica, oferecendo uma resposta técnica à Recomendação n.º 2/2024 do CNE, ao garantir que a avaliação e o percurso formativo sejam centrados na progressão singular do aluno e não apenas em normas estatísticas universais.

Ao operacionalizar este imperativo legal através do PPP, o MPMH® reconhece o aluno como o agente central do seu desenvolvimento. A motricidade deixa de ser um fim em si mesma para se tornar a via da autorrealização, onde o desenvolvimento humano integral e a responsabilidade

social se materializam através de uma Intencionalidade Operante. Desta forma, o modelo assegura que a Educação Física contribua efetivamente para a autonomia e sustentabilidade do projeto de vida do aluno no século XXI.

6.7.1. A Psicologia Existencial e a Autenticidade da Ação.

A centralidade do PIE no modelo, materializada no PPP é reforçada pelos contributos da **Psicologia Existencial** (Teixeira, 2006). A Autenticidade é aqui tratada como um indicador de maturidade, resultando de um processo contínuo de tomada de decisão. No âmbito do MPMH®, a aula de Educação Física é perspectivada como um contexto de **Decisão Existencial**:

- ☐ **Autoria e Responsabilidade:** Ao selecionar e regular a sua conduta motora, o aluno assume a autoria das suas ações.
- ☐ **Superação do Estereótipo:** O processo de individuação contrapõe-se à conformidade de normas estatísticas ou à performance mecânica, que tendem a inibir a capacidade de simbolização do sujeito.
- ☐ **Significância da Práxis:** O "gesto técnico" é transmutado em **Competência Somática**, uma expressão da identidade e autonomia do Ser-Práxico.

6.7.2. A Coerência do Ser: Do Gesto ao Sentido.

O Projeto Existencial funciona como o elemento sintrópico que confere coerência às vivências do educando. Esta continuidade reflete-se na significância das suas realizações motoras. Ao exercer a capacidade de escolha (Agência), o aluno é interpelado a atribuir sentido à sua existência. O MPMH® garante, assim, que a Educação Física escolar não seja um parêntesis na vida do aluno, mas um laboratório de literacia e autonomia que sustenta a sua **Homeodinâmica** e o seu projeto de vida a longo prazo.

6.8. Operacionalidade e Convergência com o PASEO.

A operacionalização do MPMH® encontra no **Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO)** o referencial axiológico para a formação de um cidadão pleno e consciente. Se a LBSE constitui o suporte legal, o PASEO configura-se como o referencial de competências que permite materializar a Motricidade Humana no contexto escolar.

Nesta perspetiva, a ação motora é proposta como uma forma de **Participação Social** e uma expressão fundamental da individualidade. A articulação entre os pressupostos da Ciência da Motricidade Humana e as áreas de competência do PASEO estabelece-se através de três domínios fundamentais:

- ❑ **Autonomia e Responsabilidade (O Agente da Práxis):** O desenvolvimento do **Projeto Prático Pessoal (PPP)** exige que o aluno seja o agente da sua própria motricidade. O PASEO sustenta esta premissa ao instituir a Autonomia como competência central. No MPMH®, esta autonomia individual expande-se para a responsabilidade coletiva através do **Projeto Prático do Grupo (PPG)**. É no PPG que o aluno negocia a sua intenção com a dos pares, transformando a aula num laboratório de responsabilidade pessoal e social, onde a liberdade individual serve o propósito comum.
- ❑ **Bem-Estar e Saúde (A Consciência do Ser-Prático):** O PASEO define a área de "Bem-estar e Saúde" como prioritária. O MPMH® amplia esta visão ao transcender a análise estritamente biométrica (peso, altura, rendimento), focando-se na **Literacia Somática** e na **Homeodinâmica**. O objetivo é a promoção de um **Ser-Prático** capaz de autorregulação emocional e física, reconhecendo o corpo como uma unidade biopsicossocial indissociável.
- ❑ **Pensamento Crítico e Criatividade (A Intencionalidade Operante):** A Motricidade Humana, enquanto ciência da ação intencional, pressupõe a reflexão sobre o movimento. Esta visão converge com o PASEO ao valorizar a capacidade de criar soluções motoras originais, tanto individual como coletivamente.
 - a) O **Erro Motor** é ressignificado como oportunidade de simbolização.
 - b) A **Inovação** é privilegiada através do **PPG**, onde o grupo é desafiado a criar estratégias e respostas motoras.
 - c) A **Relação Interpessoal** (competência do PASEO) materializa-se na sincronia relacional necessária para a execução do projeto comum.

6.8.1. O PPG como Dispositivo de Cidadania e Participação.

O **Projeto Prático do Grupo (PPG)** funciona como o elemento unificador que organiza as diferentes "assinaturas práticas" (PPP) numa inteligência coletiva. Ao operacionalizar o PPG, o modelo cumpre a área de competência "Saber Científico, Técnico e Tecnológico" e "Relacionamento Interpessoal" do PASEO, garantindo que o aluno saiba colaborar, comunicar e intervir no seu ecossistema social de forma ética e pacífica.

6.8.2. A Célula Prática (CP): Operacionalização Metodológica.

A Célula Prática (grupos de 4 alunos) constitui o núcleo vital do MPMH®, operacionalizando a transição de uma aprendizagem competitiva ou individualista para uma Aprendizagem Cooperativa. Esta estrutura encontra o seu suporte pedagógico nos métodos defendidos por Silva, Pinto & Lopes (2011), assegurando que o trabalho de grupo não seja apenas uma "ajuda mútua", mas um sistema de **Interdependência Positiva**.

Nesta arquitetura, a **Célula Prática** implementa os cinco pilares da aprendizagem cooperativa aplicados à motricidade:

- ❑ **Interdependência Positiva (O PPG):** O sucesso do Projeto Prático do Grupo depende do contributo de cada PPP individual. O motor da aula liga-se quando os alunos percebem que "um, só ganha, se todos ganharem".
- ❑ **Responsabilidade Individual e Grupal:** Cada aluno é responsável por uma dimensão da tarefa (ex: gestão de tempo, observação técnica, segurança, ou motivação), garantindo que ninguém se "esconde" no grupo.
- ❑ **Interação Promotora (Frente a Frente):** A disposição física na aula de Educação Física favorece o apoio mútuo e a troca de feedback prático constante entre os quatro elementos.
- ❑ **Competências Sociais e Interpessoais:** A Célula é o laboratório onde se treina a tomada de decisão, a liderança partilhada e a gestão de conflitos motor-emocionais.
- ❑ **Processamento Grupal (Hermenêutica da Ação):** No final de cada **Ciclo Intencional de Aprendizagem**, a célula reflete sobre o seu desempenho coletivo e individual. Esta análise crítica é o combustível que alimenta o **Diário de Bordo (PPP)** de cada aluno, transformando a experiência vivida na Célula Prática em consciência biográfica e registo de evolução na sua *Lifeline*.

Tal como preconizado por Silva, Pinto & Lopes (2011), a cooperação no MPMH® não é um fim em si mesma, mas a matriz organizadora para atingir a excelência motora e a inclusão educativa. A Célula Prática é o dispositivo que permite a descentralização do poder pedagógico. Ela funciona como um sistema de autorregulação que opera em dois tempos fundamentais:

- ❑ **O Input T0 (Antecipação e Sintonização):** Ocorre antes da ação (Área B). A Célula reúne-se para verificar a prontidão dos seus membros.
 - a) **Aferição Somática:** Através do Mood Meter® e da Literacia Somática, os quatro alunos partilham o seu estado atual.
 - b) **Ajuste da Estrutura:** Se um membro apresenta baixa vitalidade, a Célula decide como adaptar a Prática (Área C) para que todos possam participar de forma segura e ética.
 - c) **O Papel da Sabedoria Prática:** É a "Phronesis" em grupo: decidir o que é o "bem" para aquele contexto específico antes de começar.
- ❑ **O Output T1 (Retroalimentação: Auditação e Ressignificação):** Ocorre após a ação (Área C). A Célula Prática funciona como um Círculo de Recalibragem, um observatório da própria ação, analisando os dados do Output para recalibrar o próximo Input. A Máxima da Célula: "O erro de um é informação para todos; o sucesso de todos é a energia de cada um."
 - a) **Auditação da Ética:** "Fomos fiéis ao nosso Compromisso Prático?"
 - b) **Auditação da Prática:** "A configuração do exercício (espaço/tempo) foi eficaz ou gerou entropia?"
 - c) **Registo na Biografia:** Os dados recolhidos (sensações e métricas) são discutidos e validados pelo grupo antes de passarem para o Perfil Zig-Zag individual.

A Célula Práxica cria uma "ordem interna" que liberta o professor para ser um observador *práxico* de alto nível. Neste cenário, o professor não "corrige" o aluno; ele pergunta à Célula como é que ela pretende corrigir a sua própria dinâmica. Isto força o desenvolvimento da Competência Somática coletiva.

6.8.3. Sustentabilidade Curricular.

Desta forma, o MPMH® não se apresenta como uma estrutura paralela ao sistema educativo, mas como um dispositivo de aprofundamento científico que permite cumprir as metas do PASEO através de uma visão antropológica do movimento.

A sustentabilidade do modelo reside na relação biunívoca entre o Projeto Práxico Pessoal (PPP) e o Projeto Práxico do Grupo (PPG): enquanto o PPP garante a diferenciação pedagógica e o compromisso individual com a saúde existencial, o PPG oferece a estrutura social e o motor dinâmico que viabiliza a gestão da aula. Esta convergência garante que a inovação proposta seja sustentável, reconhecível pelas instâncias de avaliação e profundamente relevante para o sucesso educativo dos alunos, transformando a escola num ecossistema de cooperação e autotranscendência.

Nesta arquitetura, o PPP nunca está isolado; ele coexiste numa dinâmica de alimentação mútua:

- ☐ O **PPP** (Individual) fornece a Intencionalidade para o grupo.
- ☐ O **PPG** (Grupo/Motor) fornece o Contexto e Desafio para que o indivíduo se teste.
- ☐ O Diário de Bordo Práxico sintetiza ambos, transformando a prática em conhecimento.

6.9. Síntese: A Triangulação Paradigmática do MPMH®.

Em síntese, o MPMH® estabelece uma articulação sistémica que confere coerência à intervenção pedagógica, estruturando-se em três pilares fundamentais que dialogam de forma transdisciplinar:

- ☐ **Pilar Antropológico (Ciência da Motricidade Humana):** Define o sentido e a finalidade do modelo. Concebe o ser humano como um **Ser-Práxico** em constante autotranscendência. A motricidade é aqui interpretada como **Intencionalidade Operante** — um movimento consciente em direção ao "possível", onde o sujeito constrói ativamente novos sentidos para a sua existência.
- ☐ **Pilar Normativo-Legal (LBSE):** Confere legitimidade institucional. O modelo operacionaliza o **Artigo 3.º da Lei de Bases do Sistema Educativo**, materializando o direito ao

desenvolvimento da personalidade e o respeito pelos **Projetos Individuais da Existência (PIE)** através da **Práxis Motora**, devidamente substanciada no **Projeto Práxico Pessoal (PPP)**.

- ❑ **Pilar Operacional (PASEO):** Define o horizonte de competências. Traduz a autonomia e a consciência do corpo em áreas de competência (Autonomia, Bem-estar, Pensamento Crítico) que o aluno desenvolve enquanto cidadão pleno e autor da sua própria conduta.

6.9.1. Contributos Estruturantes para o Contexto Educativo.

O MPMH® propõe que a Educação Física transcenda a herança técnico-funcional para se configurar como uma **Ciência da Ação**. Esta transição oferece contributos claros para a sustentabilidade da inovação:

- ❑ **Sustentabilidade (Referencial SMART):** Em alinhamento com a Recomendação n.º 6/2025 do CNE, o modelo oferece uma estrutura monitorizável que facilita a integração de práticas inovadoras na cultura escolar de forma estável.
- ❑ **Desenvolvimento da Identidade (Psicologia Existencial):** Promove a individuação e a maturidade social através da capacidade de escolha motora conscientizada, transformando o erro em recurso de aprendizagem.
- ❑ **Literacia Práxica:** Substitui a mera reprodução técnica por uma competência somática duradoura, transferível para o ciclo de vida (*Lifeline*) do aluno.

Quadro 13: matriz de Transição paradigmática.

Dimensão	Paradigma Biomotor (Tradicional)	Paradigma Praxiológico (MPMH®)
Objeto	Corpo-Máquina / Exercício Físico	Ser-Práxico / Atividade Motora
Foco	Rendimento Técnico e Métricas	Eficácia da Conduta e Sentido
Objetivo	Normalização Estatística	Projeto Práxico Pessoal (PPP)
Avaliação	Comparativa / Normativa	Ipsativa / Hermenêutica (T0→T1)
Papel do Aluno	Executor de Instruções	Autor e Gestor do seu Plano

Esta descontinuidade epistemológica é o que permite ao MPMH® elevar o estatuto da Educação Física, tornando-a uma disciplina de emancipação e autodescoberta. Ao alinhar a ciência do homem com a prática escolar, o modelo garante que a motricidade atue como o eixo fundamental da construção de uma vida com sentido.

O **Quadro 19 Extensão da Motricidade Humana** revela uma estrutura que rompe com o modelo tradicional de ensino da Educação Física, substituindo a listagem estanque de modalidades por um **ecossistema de possibilidades práticas**.

6.10. Proposta do Quadro de Extensão da Motricidade Humana.

As atividades do Quadro de Extensão da Motricidade Humana são classificadas pela sua "vocação" primária, embora a sua natureza seja **polissêmica**, podendo transitar entre os domínios Recreativo, Funcional, Saúde ou Performance, consoante a intencionalidade do aluno.

6.10.1. A Estrutura Lógica: Do Pensamento à Ação.

O referencial não prioriza a atividade isolada, mas sim a **intencionalidade do sujeito**, respeitando a hierarquia sistémica da Ciência da Motricidade Humana:

- ☐ **Área A (Conceber):** Atua no nível da **Informação (Inteligência)**, onde ocorre a hermenêutica do "Cuidado de Si" e a projeção biográfica.
- ☐ **Área B (Definir):** Atua no nível da **Energia (Emoção/Ética)**, validando a ressonância interna do projeto e o seu compromisso com a alteridade.
- ☐ **Área C (Realizar):** Atua no nível da **Organização (Matéria)**, onde o reportório motor é selecionado como ferramenta de materialização do ser.

Quadro 14: Matriz de Conceção e Operacionalização do PPP no MPMH®:

ÁREA CURRICULAR	CATEGORIA MPMH®	NÍVEL DE INTERVENÇÃO DO PIE	FUNÇÃO NO PROJETO INDIVIDUAL
ÁREA A	ÉTICA (Literacia Existencial)	Porquê? Conceção (Intencionalidade /Propósito)	É o momento da decisão ética, do compromisso com os valores e da projeção da auto-superação. Por que razão eu me movimento e me supero?
ÁREA B	DINÂMICA (Literacia Social) e ESTÉTICA (Literacia Emocional)	Como? Atribuição de Sentido (Vivência /Processo)	É onde a ação ganha significado através da relação (Dinâmica) e da fruição emocional (Estética). A forma como a ação é vivida. Para que serve este movimento na minha relação com o mundo e comigo mesmo?
ÁREA C	PRÁTICA (Literacia Motora e de Gestão)	O Quê? Operacionalização (Execução /Resultado)	É a gestão e afetação de recursos motores, materiais, temporais e humanos para tornar o projeto exequível e eficaz, e garantir a concretização das metas de auto-superação definidas no projeto individual. Escolha das Subáreas (AMR; AMF; AMS; AMP)

À semelhança do “Golden Circle” de Simon Sinek, o MPMH® estrutura-se a partir do interior para o exterior: começa na **Ética** (O Porquê/Propósito), transita pela **Dinâmica e Estética** (O Como/Sentido) e materializa-se na **Prática** (O Quê/Operacionalização). Esta hierarquia garante que a técnica nunca seja um fim em si mesma, mas sim o suporte de um projeto existencial. Um modelo circular reforça que estas áreas não são estanques, mas sim camadas de uma mesma existência que se expandem do centro (a intenção) para a periferia (a ação).

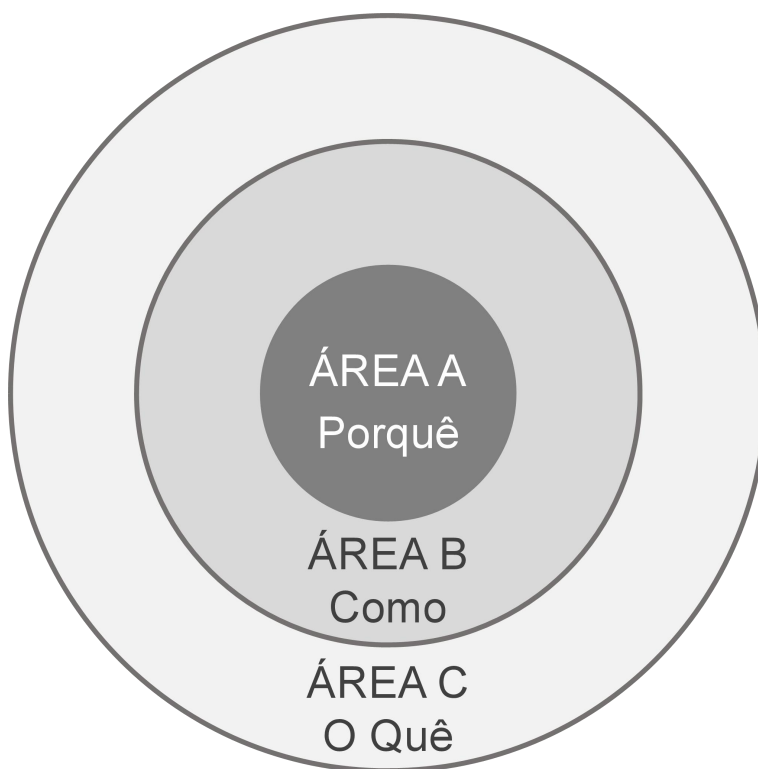


Figura 11: Círculo da Literacia Prática (MPMH®)

O **Círculo da Literacia Prática (MPMH®)** ilustra a sua hierarquia epistemológica. O núcleo ético (**Área A**) funciona como o motor de ignição que justifica “**O Porquê**” da ação; as camadas de mediação (**Área B**) conferem “**O Como**” social e emocional; e a camada exterior (**Área C**) garante “**O Quê**” operacional (Produto, Resultado). A lógica do modelo reside na permeabilidade entre estas camadas, permitindo que a ação prática seja sempre uma manifestação do Projeto Prático Pessoal (PPP).

O Círculo da Literacia Prática (MPMH®)

ÁREA A: O núcleo (ÉTICA): "Porquê?"

- ☐ É o centro gravitacional do modelo.
- ☐ **Conceção:** Aqui define-se o Projeto Prático Pessoal (PPP). Sem este núcleo, as outras camadas perdem o rumo. É onde reside a liberdade, a responsabilidade e o compromisso axiológico.

ÁREA B: A camada intermédia (DINÂMICA/ESTÉTICA): "Como?"

- ☐ É a zona de mediação entre o pensamento e o mundo.
- ☐ **Atribuição de Sentido:** É onde a ação motora se torna social (Dinâmica/Sociomotricidade) e sentida (Estética/Anatomia Emocional). O "Como" liga a minha intenção ética ao prazer de agir e à relação com o outro.

ÁREA C: A camada exterior (PRÁTICA): "O Quê?"

- ☐ É a face visível do modelo, a interface com a realidade física.
- ☐ **Operacionalização:** É a gestão de recursos, os esquemas motores e a técnica. É o "Como" eu torno o meu projeto viável. Embora seja a camada exterior, ela é alimentada por tudo o que vem do centro.

Quadro 15: Eixos de Referência da Literacia Prática: (Do Pensamento à Ação: Conceção, Sentido e Operacionalização do PPP). A Convergência Transdisciplinar do MPMH®

ÁREA A	ÁREA B		ÁREA C
Inteligência Porquê? Conceber Ethos	Energia Como? Definir Pathos		Organização O Quê? realizar Logos
ÉTICA (Axiológica)	DINÂMICA (Relacional)	ESTÉTICA (Emocional)	PRÁTICA (Operacional)
Livre Responsável Íntegro Cívico Respeitador Confiável Justo Leal Solidário Empático	Participativo Cooperante Conciliador Sociável Companheiro Prestável Autónomo Decidido Excelente Exigente	Curioso Reflexivo Inovador Afetuoso Agradável Simpático Grato Modesto Harmonioso Expressivo	Metas / Objetivos Regras / Normas Limites / Sanções Fronteiras / Espaço Tempo / Duração Funções / Papeis Esquemas Motores / Gestos Estratégia Prática / Sistema Equipamentos / Meios Métricas / Feedback

Guião da Passagem do Pensamento à Ação, onde cada coluna representa uma etapa dessa jornada. Este quadro não representa categorias isoladas, mas sim o fluxo da Conduta Motora: a Ética concebe, a Dinâmica e a Estética atribuem sentido e a Mecânica operacionaliza, resultando na manifestação plena da Literacia Prática.

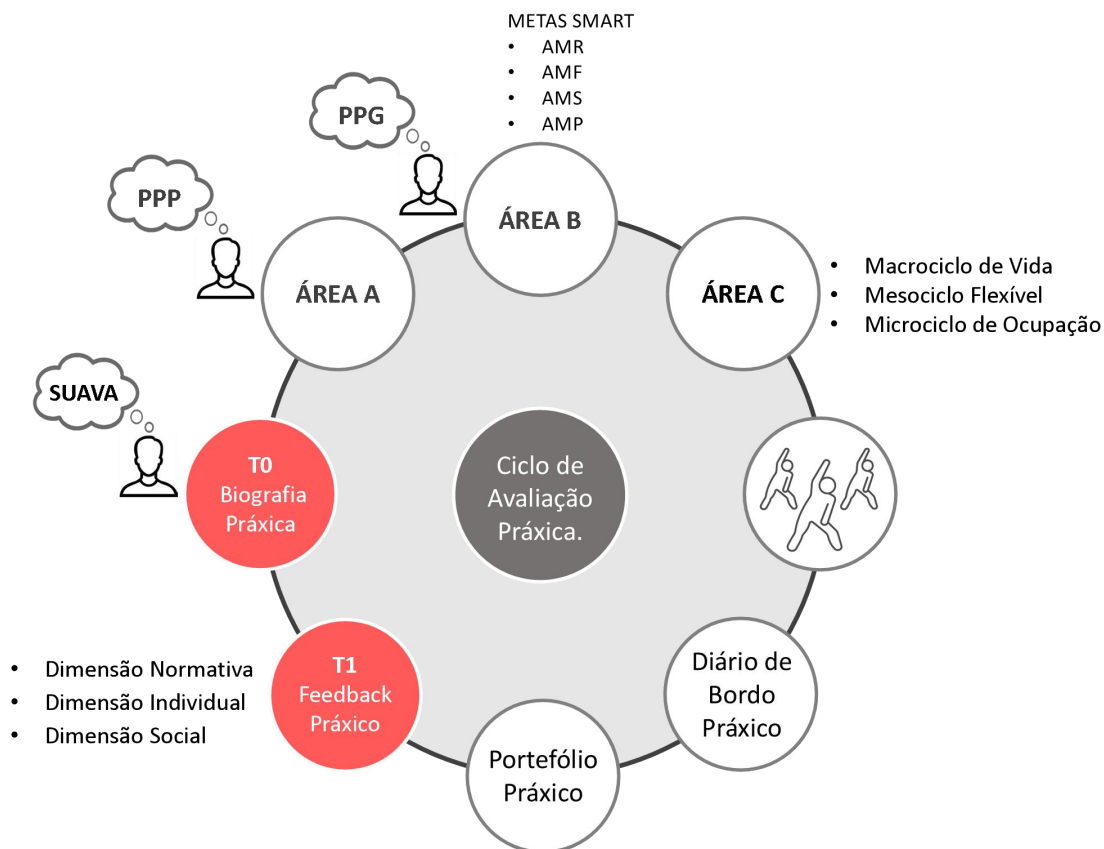


Figura 12: Metodologia de Trabalho por Projetos Práticos - Ciclo de Avaliação Prática

A Lógica da Passagem (A Jornada do Aluno) e o Triângulo Retórico no MPMH®.

O MPMH® funciona como um acelerador do desenvolvimento humano, deslocando o aluno da obediência *cega* para a Soberania Prática. Esta jornada é mediada pela tríade retórica — *Ethos* (Porquê), *Pathos* (Como) e *Logos* (O Quê) — que atua como o motor de transição entre os estádios de maturidade moral de Kohlberg.

A Ética como Eixo Transversal e Evolutivo

A ética no modelo não é um conteúdo isolado é um eixo transversal evolutivo, uma matriz de consciência que cresce com o aluno.

Quadro 16: Matriz de Evolução Ética e Transição Moral no MPMH©

Ciclo de Ensino	Domínio Ético (Matriz de Consciência)	Foco Retórico Dominante	Transição de Kohlberg (Mecanismo MPMH©)	Objetivo da Agência
1.º Ciclo	Ética do Cuidado (Descoberta e Empatia)	Pathos (Sentir e Cuidar)	Do Estágio 1 ao 3: A Célula Prática dissolve o medo da punição e substitui-o pela responsabilidade afetiva perante os pares.	Transitar do medo para a empatia fundacional e respeito pelo corpo.
2.º Ciclo	Ética do Contrato (Regra e Inclusão)	Logos (Razão e Ordem)	Do Estágio 3 ao 4: A aceitação social evolui para a compreensão da regra como um Contrato Social que garante a fluidez do jogo no "Grupo de 4".	Entender as regras como ferramentas de inclusão e não como imposições.
3.º Ciclo	Ética da Responsabilidade e (Agência e Transbordo)	Ethos (Caráter e Valor)	Do Estágio 4 ao 5: O Projeto Prático Pessoal (PPP) obriga à definição de leis e metas próprias, movendo o aluno para o respeito ao contrato social por convicção.	Consolidar o Capital Prático em função do bem-estar coletivo (Transbordo).
Secundário	Ética da Soberania (Identidade e Transcendência)	Soberania Retórica (Síntese Final)	Do Estágio 5 ao 6: Através da Recalibragem, o aluno usa a Phronesis (Sabedoria) para alterar regras em prol da Justiça e da Vitalidade, atingindo os Princípios Universais.	Defender a Assinatura Prática e legislar sobre a própria prática de forma autônoma.

As etapas de desenvolvimento moral no MPMH© não devem ser interpretadas como gavetas onde depositamos os alunos, mas como horizontes de possibilidade. O objetivo não é que todos os alunos cheguem ao Estágio 6 ao mesmo tempo ou da mesma forma, mas garantir que o ambiente de aprendizagem (o GPS Prático) ofereça os desafios necessários para que nenhum aluno fique prisioneiro da heteronomia (obediência por medo) por falta de oportunidade de exercer a sua agência.

O **Caráter Prático** é o produto final da aprendizagem pelo movimento. Enquanto a competência técnica (Logos) se torna automática, o caráter permanece reflexivo, garantindo que a liberdade do aluno seja exercida com responsabilidade. É a "marca" gravada na Biografia Prática que atesta a evolução de um estado de heteronomia para a autonomia moral.

Quadro 17: A Gramática da Agência Humana e Kohlberg

Questão	Dimensão	Estádio de Kohlberg (Alvo)	Função no MPMH®
PORQUÊ?	Ethos (Caráter)	Pós-Convencional (Princípios e Autonomia)	Conceção: A origem ética que define o "Leme" e o caráter prático (estabilidade da virtude).
COMO?	Pathos (Emoção)	Convencional (Relações Interpessoais)	Mediação: A energia relacional que humaniza o projeto no grupo.
O QUÊ?	Logos (Razão)	Ação Moral Operativa (Competência)	Materialização: é a sabedoria prática que torna o sonho em eficácia.

A **Sabedoria Prática**, segundo Barry Schwartz no seu livro *Practical Wisdom, the right way to do the right Thing*, define-se como a vontade de fazer o que está certo e a capacidade de distinguir o que está correto do ponto de vista moral e ético. A **sabedoria prática** pede-nos flexibilidade, criatividade e envolvimento empático.

Conclusão: O Caráter Práxico como Destino

A jornada termina na formação do Caráter Práxico: o produto final de 12 anos de investimento ético. Através da monitorização constante (como o **Perfil Zig-Zag**), o aluno prova que a sua técnica (*Logos*) é guiada por princípios (*Ethos*) e mediada pela humanidade (*Pathos*).

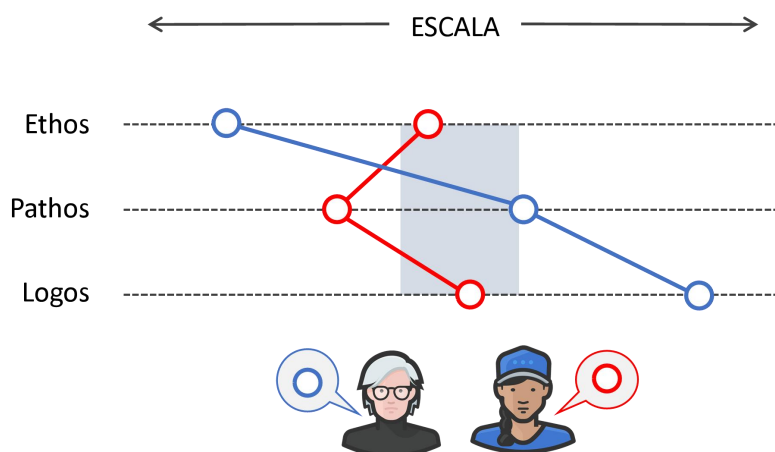


Figura 13: O Perfil Zig-Zag Comparativo (Exemplo de diferenciação de perfis de Caráter Práxico): *Ethos*; *Pathos*; *Logos*.

O MPMH® garante, assim, que o aluno não seja apenas um executante de gestos, mas um Navegador Existencial capaz de autogoverno, justiça e autotranscendência num mundo complexo. A **Soberania Práxica** contém a **Gramática da Agência Humana** e reside na união plena destes três elementos no GPS da vida. Se faltar um, a "Sustentabilidade" do aluno fica comprometida:

- ☐ **Sem Ethos (princípios):** O aluno é tecnicamente bom, mas falta-lhe integridade.
- ☐ **Sem Pathos (humanidade):** O aluno sabe o que fazer, mas falta-lhe ligação humana.
- ☐ **Sem Logos (técnica):** O aluno tem boas intenções, mas falta-lhe competência para ser eficaz.

A distinção apresentada por Bataglia et al. (2010) entre **Juízo** e **Competência Moral** é o que confere ao MPMH® a sua eficácia prática. Enquanto o **Ethos** (Porquê) define o nível de juízo do

aluno, é o **Logos** (O Quê) que manifesta a sua competência moral em ação. O modelo não se contenta com a **intenção ética**; ele exige a **materialização dessa ética** na conduta motora, transformando a aula num laboratório de validação da integridade do Ser-Práxico.

Torna-se necessário sublinhar que, mais importante que avaliar o que o aluno sabe sobre o movimento, o MPMH® avalia quem o aluno se torna através do movimento.

O MPMH® como Instrumento Mediador da Transcendência

A única diferença entre o Mestre e o Aluno é o método tal como afirma Olivier Reboul. O MPMH® trata-se de um **método** (*Instrumento Mediador*) para ajudar o aluno a construir a sua práxis, onde os valores constituem a bússola dessa aprendizagem pelo movimento. No MPMH®, o ensino da Educação Física assume a sua dimensão mais profunda: a de *condiscípulo da verdade*. Como sugere Olivier Reboul, o professor não transmite a verdade, ele cria as condições, através da Arquitetura Curricular, para que o aluno a descubra em si mesmo. Nesta jornada o Logos é o instrumento (Prática), o Pathos é o contexto (Alteridade) e o Ethos é o destino (Ética: Bússola Moral). O sucesso do modelo não se mede pelo gesto técnico perfeito, mas pelo momento de **Transcendência** (Manuel Sérgio) em que o aluno, consultando o seu "Mestre Interior", age em conformidade com a verdade que o habita e que o torna verdadeiramente livre.

O MPMH® como Ecossistema de Educação para a Paz.

A gênese do MPMH® não se esgota na proficiência técnica ou no rendimento motor; ela radica na urgência de uma **Educação para a Paz** que responda à fragmentação do sujeito contemporâneo. Ao adotar a estrutura concêntrica inspirada no "Círculo Dourado" de Simon Sinek, o modelo estabelece uma hierarquia de sentido que ressoa profundamente com as Três Ecologias da Roda da Paz de Pierre Weil:

- ❑ **A Ecologia Individual: A Paz com o Eu ("O Porquê" – Área A: Agência e Ética):** Ao colocar o sentido no centro, o MPMH® convoca o aluno à construção do seu Projeto Práxico Pessoal (PPP). Seguindo o postulado de Pierre Weil sobre a harmonia interna, o modelo substitui a obediência mecânica ao exercício pela Literacia Existencial. Aqui, a paz é o resultado da sintropia entre o pensamento e a vontade, onde o aluno reconhece o seu corpo-próprio não como um objeto de treino, mas como a expressão máxima da sua liberdade e responsabilidade.
- ❑ **A Ecologia Social: A Paz com o Outro ("O Como" – Área B: Dinâmica e Bem-Estar):** O propósito do modelo manifesta-se na **Sincronia Relacional** e na **Ética da Alteridade**. Na mediação entre o Eu e o Mundo, o MPMH® promove a paz social através do **Projeto Práxico do Grupo (PPG)**. O movimento torna-se um diálogo não-verbal baseado na empatia e na cooperação, transformando o espaço de aula num laboratório de convivência pacífica onde a eficácia motora ganha sentido na ressonância com o outro.

- **A Ecologia Ambiental: A Paz com o Mundo (“O Quê” - Área C: Prática):** A materialização do projeto através da **Polissemia do Movimento** estabelece a interface biológica onde a organização da conduta motora respeita as leis da natureza e do meio. Ao gerir recursos, espaços e tempos com consciência, o aluno desenvolve uma **Literacia de Saúde e de Gestão** que permite habitar o mundo com sustentabilidade, equilíbrio somático e respeito pela vida.



Figura 14: Roda da Paz de Pierre Weil, “A mudança de Sentido e o Sentido da Mudança”

O grande triunfo do MPMH® é demonstrar que a Literacia Prática é o veículo para a paz. Ao fundir a clareza estratégica de Sinek com a visão transdisciplinar de Weil, o modelo oferece aos professores um contexto pedagógico onde a Educação Física deixa de ser uma disciplina de "instrução" para se tornar uma disciplina de "Consciencialização".

Neste cenário, o aluno-cidadão não procura apenas vencer um jogo; procura a Autotranscendência. A paz, no MPMH®, não é a ausência de conflito ou de esforço, mas a presença de um propósito soberano que unifica Mente, Coração e Biologia numa conduta motora plena de significado.

Como defende Pierre Weil em *A Mudança de Sentido e o Sentido da Mudança*, a verdadeira evolução ocorre quando alteramos a nossa percepção do real. O MPMH® opera esta mudança ao deslocar o foco da instrução mecânica para a significação existencial. Aqui, o Sentido da Mudança reside na transição de um aluno que repete movimentos para um Ser-Práxico que produz sentido através da sua motricidade.

6.10.2. Análise das Subáreas: A Polissemia do Movimento.

A inovação científica deste quadro reside na classificação por sentido (praxiologia) e não exclusivamente por biomecânica:

- ☐ **Recreativo:** Resgata a ludicidade e a relação com o meio, fundamentais para a saúde emocional e social.
- ☐ **Funcional:** Inclui a **Educação Somática** (ex: Feldenkrais, Eutonia), reconhecendo o corpo como "vivido" e não apenas "treinado".
- ☐ **Saúde e Bem-Estar:** Integra **Holopraxias** e técnicas de autorregulação (ex: Biofeedback, Meditação), alinhando o modelo com a biologia da homeodinâmica.
- ☐ **Performance:** Reenquadra o rendimento motor como expressão de uma **Intencionalidade de Excelência** e compromisso ético.

6.10.3. Fundamentação do Rigor Científico.

O quadro é cientificamente robusto por três razões principais:

- ☐ **Combate à Fragmentação:** Reconhece a unidade do **Ser-Práxico** ao integrar práticas diversas como Parkour, Yoga ou Jogos de Tabuleiro.
- ☐ **Agência e Autonomia:** Define-se como um dispositivo de orientação e não como um programa prescritivo, protegendo a **autonomia profissional do docente**.
- ☐ **Falsificabilidade e Monitorização:** Estabelece percursos claros que permitem a monitorização **ipsativa** do progresso do aluno (comparação evolutiva T0 → T1).

Quadro 18: Matriz de Fundamentação Epistémica: Os Pilares do MPMH®

Dimensão	Característica Científica no Quadro	Impacto no MPMH®
Epistemologia	Transição do "Corpo-Objeto" para o "Corpo-Sujeito".	O aluno deixa de ser um "recipiente de treino" para ser o protagonista consciente do seu movimento.
Pedagogia	Foco na Autoria (Game Designer) e na Reflexão Biográfica.	A aula é um espaço de criação; o aluno desenha o seu percurso e as suas regras através do PPP.
Ontologia	Respeito pelos Projetos Práxicos Pessoais (PPPs).	O movimento é uma manifestação do Ser. A Educação Física serve a vida e a identidade do aluno.

Game Designer: O MPMH® é a aplicação prática da tese de que a Educação Física deve evoluir de uma "fábrica de gestos" para uma "oficina de agência humana". O aluno não "faz" Educação Física; ele projeta-se através dela.

A organização visual do Quadro 19 de Extensão da Motricidade Humana, segue uma convenção pedagógica para fins de inventariação. Contudo, as fronteiras entre as subáreas são porosas. A natureza de qualquer atividade listada é definida pela Intencionalidade Operante do Ser-Práxico e não pela sua posição na tabela. Assim, qualquer matéria pode ser ressignificada entre os domínios Recreativo, Funcional, de Saúde ou de Performance, conforme as necessidades do Projeto Práxico Pessoal (PPP).

As atividades possuem uma "vocação primária" (o destino mais comum), mas que a sua "identidade praxiológica" é determinada pela Área B (Definir):

- ☐ **A Atividade é Neutra:** O Fitness Indoor, por si só, é apenas um conjunto de técnicas.
- ☐ **A Intenção é Soberana:** Se o aluno utiliza o Fitness para melhorar a sua resistência muscular no Surf, a atividade transita da coluna "Saúde" para a coluna "Performance". Se o faz para recuperar de uma lesão, mantém-se na "Saúde".

O Papel do Professor como Mediador Fenomenológico: Cabe ao docente, na transição da Área B para a Área C, questionar o aluno: "Tu escolheste Musculação. No teu projeto, isto é para te sentires mais saudável ou para superares uma marca pessoal?". Esta pergunta desfaz a ilusão de que a matéria define o sentido, devolvendo a Agência ao aluno.

6.11. Critérios de seleção das Subáreas (AMR, AMF, AMS, AMP).

A escolha das subáreas no âmbito do Projeto Práxico Pessoal (PPP) não é um ato de preferência subjetiva ou arbitrária, mas um exercício de decisão regulada. Esta seleção obedece a um critério de **Leitura Práxica Multidimensional**, onde cada atividade é compreendida como um sistema de ação dotado de uma lógica interna que produz efeitos diferenciados na economia biopsicológica do aluno.

A Matriz de Decisão Integrada.

A decisão sobre qual subárea priorizar em cada etapa do percurso motor articula quatro eixos:

- ☐ *Agência Motivacional:* O desejo e a intenção do aluno (O Porquê/Ethos).
- ☐ *Necessidade de Equilíbrio:* A resposta ao diagnóstico do Perfil Zig-Zag e da Competência Somática.
- ☐ *Coerência Curricular:* O alinhamento com as Aprendizagens Essenciais e o referencial comum da escola.
- ☐ *Sustentabilidade Pedagógica:* A validação do Professor enquanto garante da exequibilidade e diversidade do processo educativo.

A Orgânica Dominante e a Experiência Humana

Nenhuma subárea (AMR, AMF, AMS ou AMP), corresponde isoladamente a uma única dimensão humana. Todas impactam simultaneamente os valores, as dinâmicas relacionais, as emoções e a identidade do aluno. O que as distingue é a sua orgânica dominante e a função praxica que desempenham no PPP naquele momento específico:

- ☐ A decisão não se baseia na atividade em si, mas no **tipo de experiência humana** que a sua configuração convoca.
- ☐ A escolha da subárea responde à necessidade atual de desenvolvimento, seja ela de equilíbrio funcional ou de desafio existencial.

O Quadro de Extensão: Um Dispositivo de Orientação

É crucial clarificar que o Quadro de Extensão da Motricidade Humana não constitui um programa prescritivo ou um elenco de modalidades obrigatórias.

- ☐ Trata-se de um dispositivo epistemológico-pedagógico que apoia a tomada de decisão.
- ☐ A localização das matérias nas colunas (convencional) é meramente indicativa; a classificação final é dinâmica e depende do sentido atribuído pelo PPP de cada aluno.
- ☐ A seleção de matérias é aberta e não se esgota no quadro apresentado, respeitando a autonomia profissional e a diversidade de contextos.

Impacto na Prática Docente.

Com este enquadramento, o MPMH® torna-se:

- ☐ **Auditável:** As decisões são baseadas em dados e funções formativas.
- ☐ **Defensável:** O professor possui um critério científico para validar ou reorientar as escolhas dos alunos.
- ☐ **Exequível:** Adapta-se à realidade das instalações e recursos de cada escola sem perder a coerência sistémica.

QUADRO 19: Quadro de Extensão da Motricidade Humana

ÁREA A. Informação: Reflexão Biográfica sobre o PPP (Quem quero ser praxicamente?)			
ÁREA B. Regulação: Atribuição de Sentido e Validação Ética do PPP/PPG (Verificação da intencionalidade operante)			
ÁREA C. Organização: Estruturação e Implementação do PPP/PPG (Seleção estratégica das Subáreas Motoras)			
RECREATIVO	FUNCIONAL	SAÚDE E BEM-ESTAR	PERFORMANCE
Corrida de Aventura. Animação e Turismo Aventura: ☐ Acampamento ☐ Passeios de Bicicleta ☐ Passeios Pedestres ☐ Parques Aventura ☐ Arvorismo ☐ Aparelhos de Cordas ☐ Canionismo ☐ Rio-lagoa-Mar (Surf/Body Board; Kayak; Vela; Pesca) ☐ Parques Aquáticos ☐ Paint-ball / Laser-Tag / Airsoft ☐ Orientação ☐ Atividades Equestres ☐ Espeleoturismo ☐ Jogos Tradicionais Portugueses ☐ Mergulho ☐ Balonismo	Brincar Treino Natural (Hébertismo) Pista de Obstáculos: ☐ Corrida de obstáculos simples (Psicomotora) ☐ Pistas de Obstáculos (OCR)	Fitness Indoor: ☐ Aulas de Grupo (Ginásio) ☐ Musculação (Ginásio) ☐ Cardiofitness (Ergómetros) Fitness Outdoor: ☐ Street Workout ☐ Parkour ☐ Skate ☐ Patinagem Jogos Cooperativos e Team Building Atividades Rítmicas e Expressivas: ☐ Danças ☐ Percussão Corporal (BAPNE) ☐ Expressão Corporal /mimo ☐ Jogo Psicodramático Educação Somática. ☐ Eutonia ☐ Antiginástica ☐ Método Feldenkrais ☐ Método Alexander ☐ Body-Mind centering ☐ Rolfing ☐ Ginástica Holística e Sensorial ☐ Pilates e Gyrotonic ☐ Continuum e Somatoritmos Holopraxias (Body/Mind): ☐ Psicocinética ☐ Meditação ☐ Relaxamento Muscular Progressivo ☐ Yoga /Yoga Nidra ☐ Tai-Chi-Chuan ☐ Treino Mental ☐ Biofeedback	Desportos Coletivos ☐ Jogos de Invasão territorial ☐ Jogos de Rede/parede ☐ Jogos de batimento ☐ Jogos de Alvo Desportos Individuais: ☐ Atletismo ☐ Ginástica ☐ Natação ☐ Patinagem Desportos de Luta ☐ Kalaripayatt ☐ Judo (Defesa pessoal) ☐ Aikido ☐ Ju-Jitsu ☐ Kataté-Do ☐ Kung-Fu ☐ Tae-Kuon-Do ☐ Kenjutsu ☐ Jogo do Pau Jogos de Tabuleiro ☐ Xadrez ☐ Damas ☐ Dominó ☐ Go ☐ Xiangqi ☐ Mah Jong ☐ Boardgains ☐ Jogo da Paz Mundial

7. Fundamentação Neurofenomenológica da Organização do Ser-Prático (Áreas A, B e C).

Manuel Sérgio, ao propor a Motricidade Humana como uma nova ciência do homem, inscreve a Educação Física num **paradigma emergente de natureza holística**, que introduz uma rutura crítica com os pressupostos da denominada *ciência normal*. Tal como o autor sublinha, esta rutura gerou uma crise interna no campo disciplinar, entendida não como um sinal de fragilidade científica, mas como a manifestação necessária de um processo de renovação epistemológica, ao denunciar o conservadorismo e o dogmatismo dos modelos reducionistas centrados no corpo-máquina e na lógica do desempenho técnico isolado.

Neste contexto, a Motricidade Humana exige quadros conceptuais capazes de superar a fragmentação da ciência normal, adotando uma compreensão integrada do ser humano enquanto sistema vivo, dinâmico e intencional. O paradigma holístico convocado por Manuel Sérgio encontra na teoria sistémica o seu principal suporte epistemológico, ao permitir compreender o comportamento humano a partir das inter-relações entre informação, regulação e organização, e não da análise isolada de componentes funcionais. A teoria sistémica fornece, assim, o enquadramento conceptual que sustenta uma Educação Física orientada para o desenvolvimento integral do aluno, em consonância com os princípios da autonomia, da responsabilidade e da participação consciente.

É nesta perspetiva que o MPMH® adota a Teoria Sistémica — amplamente sistematizada por Joël de Rosnay na sua obra fundamental *O Macrocópio* — como matriz estrutural das Áreas A, B e C. Esta opção permite traduzir pedagogicamente a visão holística da Motricidade Humana, organizando o desenvolvimento do aluno a partir da articulação indissociável entre **Informação/Inteligência, Energia/Regulação e Matéria/Organização**. Ao adotar a lógica de Rosnay, o MPMH® posiciona-se de forma crítica face à "ciência normal" reducionista. Em vez de isolar componentes, o modelo foca-se na interação entre estas três dimensões, propondo uma Educação Física orientada para a integração, a agência e a soberania do aluno sobre o seu próprio ecossistema de vida.

7.1. Convergência entre a Teoria Sistémica e o MPMH®

A relação entre a **Teoria Sistémica**, proposta por Joel de Rosnay, e a organização do MPMH® permite estabelecer um quadro interpretativo coerente para a compreensão do aluno enquanto **sistema vivo, dinâmico e orientado pela ação intencional**.

No MPMH®, esta convergência não é assumida como equivalência científica direta nem como relação causal linear, mas como uma articulação conceptual e sistémica que contribui para explicitar a organização funcional do **Ser-Práxico**. A fórmula proposta no triângulo de Rosnay é aqui adaptada no MPMH® $\Rightarrow$ Aprendizagem = Inteligência $\times$ Energia $\times$ Organização, sendo utilizada **exclusivamente como modelo sistémico interpretativo**, permitindo compreender o desenvolvimento humano como um processo integrador e não redutível a fatores isolados.

Neste enquadramento, as Áreas A, B e C do MPMH® correspondem a três dimensões interdependentes da organização da ação humana.

7.1.1. Área A – Inteligência (Informação e Direção da Ação)

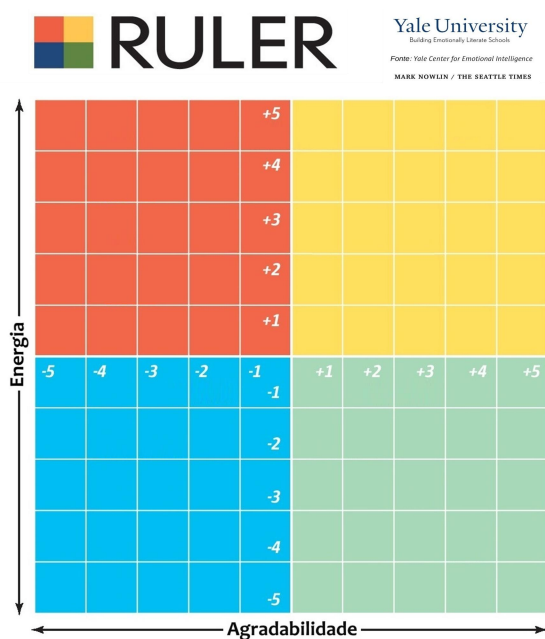
- ☐ Na Teoria Sistémica EIO, a Inteligência corresponde ao nível da **informação ativa**, responsável pela orientação e pela direção do sistema. No MPMH®, esta dimensão traduz-se na capacidade do aluno atribuir sentido à ação, integrando intencionalidade, consciência social e ética da decisão.
- ☐ A Área A constitui o domínio da **Hermenêutica da Intencionalidade**. O aluno não apenas executa, mas interpreta a situação e reconhece a alteridade. O Professor deve assegurar que o movimento deixe de ser uma execução mecânica para se tornar uma ação motora intencional, articulada com o Projeto Práxico Pessoal (PPP). Em termos práticos, esta área avalia a consciência do **porquê**: se o aluno compreende a finalidade da sua ação e se as suas decisões respeitam princípios éticos e coletivos.
- ☐ Do ponto de vista sistémico, esta área cumpre a função de direção. Sem informação e intencionalidade, o sistema perde sentido, mesmo que disponha de energia ou capacidade organizativa.
- ☐ **Tradução Pedagógica (Área A):** Em termos de operacionalização em aula, a Área A funciona como o *Leme*. Enquanto as outras áreas tratam da execução e da energia, a Área A define o sentido. Avaliar a Área A implica observar a capacidade do aluno em ajustar o seu comportamento em função do bem-comum e da sua própria meta de desenvolvimento individual.

7.1.2. Área B – Energia (Regulação e Sustentação da Ação)

- ☐ Na perspetiva de Joël e Rosnay, a Energia corresponde à **reserva orgânica funcional** que permite ao sistema sustentar a sua intenção no tempo. No MPMH®, esta dimensão é interpretada como o domínio da **regulação emocional, motivacional e relacional**, sendo designada como **Hermenêutica do Cuidado**.
- ☐ A Área B foca-se na capacidade de autorregulação. Para operacionalizar esta dimensão, o MPMH® pode integrar ferramentas de inteligência emocional como o método RULER (Brackett, 2019). O aluno é incentivado a Reconhecer, Compreender, Rotular, Expressar e

Regular as suas emoções durante a prática motora. O uso do *Mood Meter* (Medidor de Estados de Alma), por exemplo, permite ao aluno situar a sua *Energia* e *Agradabilidade* antes e depois de um desafio físico, transformando a resposta bioquímica num dado de consciência praxica.

- Em termos sistémicos, a energia representa a **força de sustentação do projeto**: sem regulação e disponibilidade emocional, a intencionalidade não se concretiza de forma estável, comprometendo a continuidade do percurso de aprendizagem.
- **Tradução Pedagógica (Área B)**: Avaliar a Área B é observar se o aluno consegue utilizar ferramentas (como o RULER®) para gerir adequadamente as emoções em situações de interação em grupo como por exemplo em jogo.



A Ferramenta RULER® ajuda a desenvolver o vocabulário emocional.

O *Mood Meter* (Medidor de Disposição) é uma das 4 principais ferramentas RULER® usadas para ajudar os alunos a descobrir o que sentem em termos dos seus níveis de energia (eixo y) e de agradabilidade (eixo x).

Recognise (Reconhecer): aprender a identificar pistas físicas para identificar sentimentos em si e nos outros.

Understand (Compreender): desenvolver uma compreensão das causas e consequências de uma emoção.

Label (Rotular): apropriar-se da linguagem emocional que permita diferenciar e descrever todo o espectro de emoções humanas.

Express (Expressar): aprender a mostrar e exprimir as próprias emoções socialmente de forma apropriada.

Regulate (Regular): regular o pensamento e sentimento sobre uma emoção para que possa manifestar a melhor versão em qualquer situação.

Figura 15: *Mood Meter* (Medidor de Humor): É uma ferramenta de autoconsciência emocional, desenvolvida por Marc Brackett na Universidade de Yale, que mapeia o estado afetivo do aluno.

A eficácia da experiência intersubjetiva no MPMH® é sustentada pela evidência de que a literacia emocional é o principal preditor da qualidade do clima e da eficácia organizacional em sala de aula (Hagelskamp et al., 2013). Ao integrar a abordagem RULER® (*Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, Regulating*), o modelo garante que a interação nos grupos de 4 alunos não seja apenas um somatório de presenças físicas, mas uma rede de apoio emocional e instrucional. A investigação demonstra que a melhoria na capacidade de regulação emocional dos alunos produz resultados proximais no apoio entre pares e resultados distais na organização da aula. No contexto da *Sincronia Praxica*, esta literacia emocional permite que o hardware escolar seja habitado com menor conflitualidade e maior autonomia, libertando o

professor da função de controlo disciplinar para a função de Consultor de Performance Humana, focando-se num suporte instrucional de alta qualidade.

7.1.3. Área C – Organização (Estrutura e Práxis)

- ☐ A Organização, na Teoria Sistémica EIO, corresponde à **integridade estrutural** que permite ao sistema realizar a atividade prática. No MPMH®, esta dimensão manifesta-se na **ação motora organizada**, na qualidade do gesto, na adaptação praxiológica e na experimentação situada.
- ☐ Designada como Hermenêutica da Práxis, a Área C representa a materialização do Projeto Prático Pessoal (PPP). O Professor deve garantir que a escolha de contextos de prática (recreativa, funcional, saúde, performance) seja uma decisão consciente do aluno e não uma imposição externa. O processo implica obrigatoriamente que a qualidade da ação praxica seja avaliada em função da sua eficácia situada e do sentido atribuído pelo aluno.
- ☐ Esta é a dimensão mais diretamente observável da práxis pedagógica, onde a ação se torna visível e partilhável no contexto da aula.
- ☐ **Tradução Pedagógica (Área C):** Avaliar a Área C no MPMH® implica observar a organização da ação e o sucesso mede-se pela eficácia da resposta praxica em função do sentido que o aluno atribui ao seu Projeto Prático Pessoal (PPP).

7.1.4. Síntese Sistémica: A lógica multiplicativa no MPMH®

No MPMH®, o desenvolvimento humano é concebido como um processo sistémico multiplicativo ($A \times B \times C$). Esta formulação simbólica sublinha que a eficácia do Ser-Prático é nula se qualquer um dos fatores for inexistente. Se a ética e a intenção (Área A) forem nulas, a ação é cega; se a regulação emocional (Área B) falha, a ação é insustentável; se a organização motora (Área C) é deficitária, a ação é ineficaz. O processo implica obrigatoriamente que o avaliador procure o equilíbrio entre estas dimensões, não permitindo que a performance técnica oculte lacunas éticas ou emocionais:

$$\text{Aprendizagem (PPP/PPG)} = \text{Área A (Inteligência)} \times \text{Área B (Energia)} \times \text{Área C (Organização)}$$

Esta formulação deve ser entendida como um modelo interpretativo, que evidencia:

- ☐ A ausência de intencionalidade e ética compromete o sentido da ação;
- ☐ A ausência de regulação inviabiliza a sustentabilidade do percurso;
- ☐ A ausência de organização limita a eficácia da práxis.

A interdependência destas áreas confirma que o aluno, enquanto **Ser-Práxico**, se desenvolve como um **sistema vivo em permanente reorganização**, no qual informação, energia e ação se integram na construção da sua existência.

Esta fundamentação sistêmica e neurofenomenológica não constitui um modelo avaliativo, nem define critérios de medição. A sua função é explicitar a organização do humano que a avaliação hermenêutica irá interpretar, garantindo coerência entre ontologia, pedagogia e avaliação no MPMH®.

Quadro 20: Matriz da Unidade Prática: A Trindade Operacional do MPMH®

ÁREAS	Domínio	Função	Eixo de Desenvolvimento
ÁREA A	LEME Inteligência	Direção, Ética e Significado	O Leme: Define o rumo do PPP e a bússola moral da ação.
ÁREA B	MOTOR Energia	Regulação, Sincronia e Fluxo	O Motor: Gere as emoções, a empatia no grupo e o prazer de agir.
ÁREA C	VEÍCULO Organização	Estrutura, Mapa e Ação	O Veículo: Organiza a execução motora, as métricas e a eficácia.

O MPMH® opera numa arquitetura tridimensional onde a Informação dirige através do significado, a Energia regula através da sincronia e a organização resulta da ação, fundindo-se no que Manuel Sérgio define como a totalidade do Ser-Práxico.

Tradução Pedagógica (Síntese Sistêmica): Em termos práticos, este triângulo operacional — **Leme, Motor e Veículo** — serve para que o Professor e o Aluno identifiquem onde reside o bloqueio ao progresso. Um aluno pode ter um *Veículo* (Área C) potente, mas se o *Leme* (Área A) não tem direção ética, o seu Projeto Práxico Pessoal (PPP) está em falha. A avaliação deve, por isso, ser **idiográfica**, focando-se na forma como o aluno harmoniza estas três forças para evoluir enquanto Ser-Práxico único. Dizer que o MPMH® tem uma natureza idiográfica significa que o Projeto Práxico Pessoal (PPP) é o centro da avaliação. O sucesso é definido pela capacidade de o aluno se superar a si mesmo, integrando a sua inteligência, regulação emocional e organização motora na construção da sua própria existência.

7.2. Inteligência – Campo da Informação.

No MPMH®, a Área A corresponde ao domínio da informação, funcionando como o “Leme” (Direção e Significado). Esta dimensão exige uma análise idiográfica, onde o foco não é a norma estatística, mas a capacidade individual do aluno em atribuir sentido à sua ação, integrando ética e intencionalidade.

7.2.1. Atitude Prática e Saúde Mental

- ☐ Bhugra, Till e Sartorius (2013) definem a saúde mental como um estado dinâmico de equilíbrio que permite ao indivíduo realizar o seu potencial, lidar com os desafios normativos da vida e contribuir para a comunidade. Esta concepção afasta-se de uma visão exclusivamente clínica, enfatizando a adaptação funcional e relacional do sujeito.
- ☐ O Professor deve assegurar que a aula de Educação Física funcione como um dispositivo pedagógico promotor de saúde mental, na medida em que utiliza a prática motora como espaço de treino da autorregulação, da empatia e da tomada de decisão ética. O processo implica obrigatoriamente que o aluno seja confrontado com situações de negociação, transformando o movimento numa gestão consciente de intenções.
- ☐ Deste modo, a prática motora orientada pela atitude prática contribui para o desenvolvimento de competências psicológicas e sociais associadas à resiliência e à convivência, alinhando-se com uma perspetiva preventiva e promotora de bem-estar psicológico no ambiente escolar.

7.2.2. Atitude Prática e Atenção Social Plena

- ☐ A atitude prática manifesta-se, no MPMH®, através de comportamentos que consideram explicitamente a presença e a agência do outro. Esta orientação encontra correspondência conceptual no construto de **Social Mindfulness**, definido por Lemmers-Jansen et al. (2018) como a tendência para preservar as opções de escolha dos outros no momento da decisão.
- ☐ No contexto da **ação motora técnica**, esta abordagem exige que o aluno ajuste as suas decisões para preservar as opções de escolha dos pares. Assim, a eficácia técnica deixa de ser puramente instrumental para se tornar relacional.
- ☐ A convergência entre a atitude prática e o *Social Mindfulness* permite conceptualizar a prática motora como um espaço privilegiado de aprendizagem social, onde decisões aparentemente simples incorporam processos de reconhecimento intersubjetivo e responsabilidade partilhada.

7.2.3. Atitude Prática e Teoria da Mente

- ☐ A operacionalização da atitude prática no MPMH® assenta nos processos cognitivos associados à **Teoria da Mente (ToM)**. Segundo Sabbagh e Bowman (2018), a ToM corresponde à capacidade de atribuir estados mentais — como crenças, intenções e desejos — a si próprio e aos outros, permitindo antecipar e interpretar comportamentos.
- ☐ Na prática motora, esta capacidade possibilita ao aluno ajustar a sua ação com base na leitura das intenções alheias, promovendo respostas motoras socialmente adequadas. A

literatura distingue entre processos implícitos, rápidos e automáticos, e processos explícitos, mais reflexivos e deliberados, ambos fundamentais em contextos de interação motora.

- ❑ No MPMH®, a competência técnica é considerada indissociável da leitura das intenções alheias. Sob a ótica da Motricidade Humana, a perfeição técnica não reside na execução formal de um padrão biomecânico ideal, mas na pertinência da resposta práxica ao contexto interativo. Não existe eficácia na Área C (Organização) se houver uma falha na Área A (Informação) quanto à compreensão do outro enquanto agente. Assim, um gesto motor isoladamente *perfeito* é tecnicamente deficiente se ignorar a alteridade ou a dinâmica comunicacional da tarefa.

7.2.4. Atitude Práxica e Pensamento

- ❑ A perspectiva da Motricidade Humana, conforme desenvolvida por Manuel Sérgio, entende o movimento como uma forma de expressão do pensamento e da existência. Nesta linha, a atitude práxica implica que a ação motora seja acompanhada por compreensão do objetivo, reflexão situacional e responsabilidade ética.
- ❑ Assim, o movimento não é reduzido a uma execução mecânica, mas assume-se como ação significativa, onde o aluno decide como agir em função do contexto, dos outros e de si próprio. Esta abordagem reforça a dimensão intersubjetiva da prática motora, consolidando-a como espaço de formação ética e expressiva.
- ❑ O Professor deve assegurar que o aluno seja um agente reflexivo, e não apenas um executante, incentivando a verbalização e a consciência do sentido da ação. O processo implica obrigatoriamente que a avaliação da competência do aluno considere a coerência entre o seu pensamento (intenção) e a sua realização motora.

7.3. Energia – Campo da Regulação.

No MPMH®, a Área B (Energia) é gerida através da lente da cardioneuroimunologia. O coração é o elemento central que traduz o *Como* (Pathos) em prontidão biológica. A Sincronia Práxica é, em última análise, a procura de um estado de **coerência psicofisiológica** McCraty, R. (2015) que permita ao aluno aceder à sua inteligência plena (Informação) para uma execução motora de excelência (Matéria)."

7.3.1. Atitude Práxica e Coerência Psicofisiológica

- ❑ A literatura sobre coerência psicofisiológica descreve estados fisiológicos associados a padrões de variabilidade da frequência cardíaca que favorecem a autorregulação emocional. No MPMH®, estes contributos são integrados como referência conceptual para compreender os mecanismos de regulação que sustentam a ação motora intencional.

- ❑ A prática motora orientada pela atitude práxica pode favorecer estados de maior estabilidade psicofisiológica, facilitando a coordenação entre emoção, cognição e movimento, sem assumir relações causais diretas ou determinísticas.

7.3.2. Atitude Práxica e Unidade Mente-Corpo

- ❑ A definição de mente proposta por Siegel (2017), enquanto processo simultaneamente incorporado e relacional, fornece um enquadramento integrador para o MPMH®. Esta perspectiva rejeita o dualismo mente-corpo, entendendo a mente como emergente da interação entre processos neurobiológicos e relações interpessoais.
- ❑ Esta conceção encontra ressonância nos trabalhos de Vítor da Fonseca, que demonstram a centralidade da motricidade na organização das funções cognitivas e sociais. No modelo, a atitude práxica representa a expressão pedagógica desta unidade funcional, evidenciando o papel do movimento na integração psicológica e relacional.

7.3.3. Atitude Práxica e Bioquímica das Emoções

- ❑ As investigações de Candace Pert (1997) sobre os neuropeptídeos sugerem que os estados emocionais possuem uma base bioquímica distribuída pelo organismo. Esta perspectiva reforça a ideia de uma mente incorporada, em que emoção, cognição e corpo constituem um sistema integrado.
- ❑ No contexto do MPMH®, esta abordagem sustenta a compreensão do movimento como elemento regulador do equilíbrio psicofisiológico, sem reduzir a complexidade dos fenómenos emocionais a mecanismos simplistas.

7.4. Organização – Biologia e Praxias

A Área C corresponde ao domínio da **organização**, onde a informação e a energia se materializam em estrutura corporal e ação observável.

7.4.1. Atitude Práxica e Mapas Corporais das Emoções

- ❑ Os estudos de Nummenmaa et al. (2014) demonstram que diferentes estados emocionais estão associados a padrões somáticos consistentes. Esta evidência sustenta a importância da literacia corporal na autorregulação emocional.
- ❑ No MPMH®, o reconhecimento destas assinaturas corporais contribui para uma ação motora mais consciente e adaptativa, reforçando a integração entre sentir, interpretar e agir.

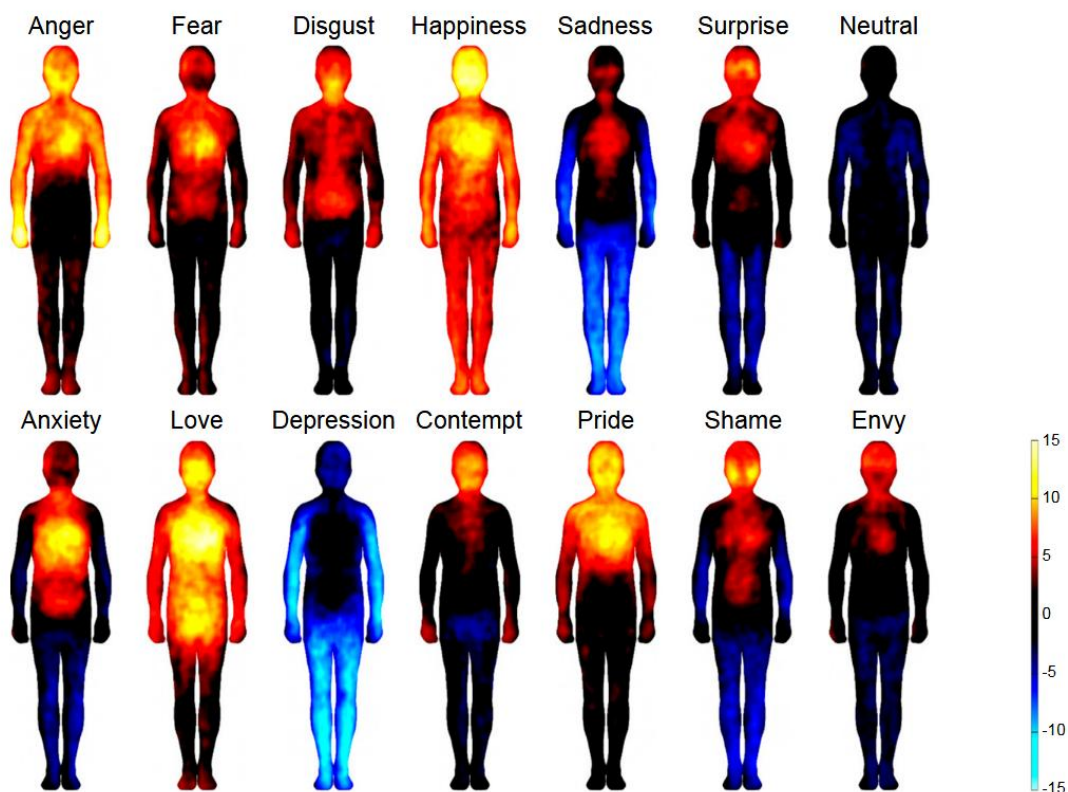


Figura 16: Mapas Corporais das Emoções. As cores quentes (amarelo/vermelho) representam o aumento da ativação somática, enquanto as cores frias (azul) indicam a diminuição da atividade sensorial. No MPMH®, esta imagem ilustra a base biológica da Literacia Somática: a capacidade do aluno em identificar assinaturas fisiológicas — como a ativação torácica na ansiedade ou o calor braquial na raiva — para exercer a autorregulação somática e manter uma conduta motora ética e integrada.
 Fonte da Imagem: Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions.

7.4.2. Atitude Prática e Integridade Tensional

- A Atitude Prática no MPMH® é compreendida como a manifestação visível da Integridade Tensional do Ser-Prático. Esta dimensão fundamenta-se na convergência entre a mecanobiologia (Ingber, 1998) - que descreve o organismo como um sistema arquitetural onde forças de tensão e compressão se auto-equilibram - e a função neuropsicológica e relacional do tónus proposto na Psicomotricidade de Vítor da Fonseca.
- Para Fonseca, o tónus não é apenas uma variável muscular, mas a primeira unidade funcional de regulação do cérebro, servindo de suporte ontogenético para a emoção e a atenção. No modelo, o tónus atua como o mediador entre a Energia (Área B) e a Informação (Área A): uma Sincronia Prática plena exige uma disponibilidade tónica que

reflita a Coerência Psicofisiológica do aluno. Assim, as praxias motoras (Área C) deixam de ser execuções isoladas para se tornarem a expressão final da integridade de um sistema que, ao mover-se, se auto-organiza e se re-estrutura biológica e existencialmente. Segundo Vítor da Fonseca, o movimento práxico (praxia global e fina) envolve a tonicidade, equilíbrio, lateralidade, noção do corpo e estruturação espácio-temporal, que lhe conferem uma organização psíquica superior. A Função práxica tem a ver com a capacidade de programar o movimento como produto final, envolvendo um plano (função psicológica) e uma execução (função motora).

7.5. Unidade Funcional do Ser-Práxico

- ❑ A fundamentação apresentada permite conceptualizar o Ser-Práxico como um sistema integrado, organizado num fluxo funcional entre informação, energia e organização. A atitude práxica emerge desta integração, traduzindo-se numa ação motora intencional, regulada e estruturalmente coerente.
- ❑ Esta abordagem sustenta o Projeto Práxico Pessoal (PPP) como um processo dinâmico de construção pessoal, no qual a prática motora funciona como espaço de feedback contínuo entre experiência, regulação e sentido.

Quadro 21: Matriz de Integração Transdisciplinar MPMH®

Domínio Hierárquico	Autor(es) de Referência	Conceito-Chave	Função no Ser-Práxico
MENTE (Campo da Informação)	Bhugra et al.	Saúde Mental e Agência	Orientação: a saúde mental enquanto capacidade de mobilizar recursos cognitivos e emocionais para agir de forma adaptativa e resiliente.
	Lemmers-Jansen et al.	Social Mindfulness	Regulação ética da informação social: consideração deliberada das intenções e possibilidades de ação do outro na tomada de decisão.
	Sabbagh & Bowman	Teoria da Mente (ToM)	Interpretação cognitiva: atribuição e leitura de estados mentais alheios que permitem antecipar e ajustar a ação motora.
CORAÇÃO (Campo da Regulação Psicofisiológica)	McCraty	Coerência Cardíaca	Estabilização funcional: padrões de regulação autonómica associados à integração entre emoção, cognição e ação.
	Dan Siegel	Mente incorporada e relacional	Integração: regulação do fluxo de informação entre processos corporais internos e relações interpessoais.
	Candace Pert	Rede psicossomática	Sinalização neuroquímica: mediação bioquímica dos estados emocionais na interação corpo-mente.
BIOLOGIA (Organização: Biologia e Praxias)	Nummenmaa et al.	Mapas corporais das emoções	Organização somática: padrões corporais associados a estados emocionais que sustentam a autorregulação.
	Donald Ingber	Tensegridade e mecanotransdução	Arquitetura estrutural: integração mecânica e funcional da estrutura corporal em resposta à ação.
	Vítor da Fonseca	Génese da psicomotricidade	Desenvolvimento ontogenético: organização das praxias como base para a construção da inteligência e da adaptação.

Tabela de Integração de Conceitos.

Esta síntese integra a rutura paradigmática de Manuel Sérgio com várias áreas de investigação, consolidando o MPMH® como uma alternativa à "ciência normal" reducionista. Ao substituir o foco no corpo-máquina por uma compreensão holística, o modelo operacionaliza o Projeto Prático Pessoal (PPP) através da interdependência funcional entre a Inteligência (Informação/Área A), a Energia (Regulação/Área B) e a Organização (Praxias/Área C). Esta arquitetura sistémica garante que a Educação Física transcenda o desempenho técnico isolado para se tornar um laboratório de agência, ética e desenvolvimento integral do aluno.

8. Dinâmica Didática: A Pedagogia da Provocação e do Sentido.

Manuel Sérgio afirma que “o licenciado (ou mestre, ou doutor) em motricidade humana é assim o agente de ensino, ou o investigador, ou o técnico, que, no exercício da sua profissão, procura a libertação dos corpos, rumo à transcendência, rumo ao possível, através de técnicas específicas e de um conceito, que se fez vida, de Homem e de motricidade”.

No MPMH®, a função docente é reconfigurada em conformidade com a autonomia e flexibilidade curricular vigentes: o professor transcende o papel de instrutor técnico para assumir o estatuto de Mediador Fenomenológico. O Professor deve assegurar a arquitetura de contextos de provocação, nos quais o aluno converte a experiência cinestésica em consciência existencial. Esta mediação implica a transição de um ensino diretivo para uma pedagogia da descoberta, onde o foco é o desenvolvimento de competências transversais previstas no PASEO.

8.1. Da Instrução Técnica à Literacia da Agência Individual.

A didática do modelo fundamenta-se na teoria da complexidade e na neurobiologia da agência, privilegiando cinco pilares:

Pilar 1 - Projetos Motores de Autoria: O aluno como projetista (Autonomia/PPP)

- ☐ Neste pilar, o aluno deixa de ser um recetor de tarefas para se tornar o projetista do seu percurso. A autoria é a expressão máxima da agência.
- ☐ O Professor deve assegurar contextos onde o aluno possa contratualizar os seus próprios objetivos, maximizando a Autonomia (conforme o modelo SCARF) e a motivação intrínseca.
- ☐ O processo implica obrigatoriamente que o aluno desenhe o seu Projeto Prático Pessoal (PPP), definindo metas de superação idiográficas. De acordo com os normativos vigentes (DL 55/2018), esta abordagem promove a autodeterminação e a responsabilidade, competências nucleares do PASEO. A avaliação foca-se na capacidade do aluno em sustentar o seu projeto, ajustando o "Leme" (Área A) perante as dificuldades da prática.

A eficácia do MPMH® e a ocorrência de uma aprendizagem profunda são indissociáveis da deslocação do Locus de Controlo do exterior para o interior. Enquanto os modelos tradicionais, centrados no controlo externo, ativam o cérebro de sobrevivência por via da ameaça aos domínios SCARF, o presente modelo privilegia a autonomia, permitindo que o aluno assuma o controlo do seu próprio “Leme”.

Esta mudança neurobiológica fundamental neutraliza a resposta de sobrevivência, reduz o ruído límbico e promove a abertura das funções executivas superiores. Ao oferecer possibilidades reais de escolha e autoria sobre o seu percurso, o MPMH® transforma o que seria um privilégio concedido numa necessidade pedagógica vital, permitindo a transição do movimento mecânico em **Ação Prática Consciente**. Neste cenário, o aluno participativo não é apenas um sujeito motivado, mas um ser cujo sistema neurobiológico está otimizado para a Agência Humana e para a cooperação ética no Grupo de 4 alunos. Em suma: sem o domínio do “Leme”, o aluno limita-se a executar; com ele, o aluno aprende a ser.

Pilar 2 - Resolução de Problemas Praxiológicos: Desafios não lineares (Decisão/Córtex Pré-Frontal).

- ☐ O Professor deve desenhar desafios não lineares que exijam do aluno uma decisão inteligente em tempo real. O processo implica obrigatoriamente que a solução não seja dada previamente pelo docente, mas descoberta pelo aluno através da experimentação. Esta abordagem cumpre as diretrizes vigentes de Resolução de Problemas e Pensamento Crítico, transformando a aula num laboratório de literacia da agência onde a ação motora técnica é o resultado de um processo cognitivo complexo.

Pilar 3 - Aprendizagem Cooperativa e Dialógica: Espaço de intersubjetividade (Relacionamento Interpessoal/PASEO).

- ☐ A prática motora é assumida como um espaço de intersubjetividade e sincronia. O Professor deve assegurar que as tarefas promovam a cooperação e a negociação de sentidos entre pares. De acordo com os normativos vigentes, esta dinâmica visa o desenvolvimento do Relacionamento Interpessoal, onde o aluno aprende a ler a intenção do outro (Teoria da Mente) para construir uma resposta coletiva eficaz. A avaliação nesta dimensão foca-se na qualidade da interação e no suporte mútuo para a concretização dos respetivos PPP.

Pilar 4 - Ciclo de Reflexão-Ação-Reflexão: Garantia da Práxis (Metacognição/Conhecimento Incorporado).

- ☐ Este ciclo garante a Práxis e a consolidação do conhecimento incorporado. Recomenda-se a utilização sistemática do Diário de Bordo como ferramenta de registo desta reflexão, permitindo uma avaliação idiográfica que valoriza o processo de tomada de consciência e não apenas o resultado motor final.

Pilar 5 - Pedagogia do Erro: O erro como oportunidade de reajuste da conduta motora.

- ❑ O erro deixa de ser um desvio à norma para ser um indicador de aprendizagem. No contexto dos normativos vigentes sobre avaliação formativa, o erro é a evidência necessária para o reajuste da conduta motora e para a evolução do Perfil Funcional (Zig-Zag) do aluno.

8.2. Aptidão Física como Laboratório de Autoconhecimento.

A didática da aptidão física afasta-se da "ciência da média" para se focar na compreensão intraindividual e no gradiente de evolução do aluno:

- ❑ **Mapeamento de Assimetrias (Princípio da Irregularidade):** Rejeita-se a pontuação única ou a média redutora. A aptidão é interpretada como um gráfico multidimensional — o **Perfil em Zig-Zag** (*jagged profile*, Todd Rose). Este modelo reconhece que as competências do aluno (motoras, sociais e cognitivas) não são lineares. O Professor deve assegurar que esta "Assinatura Práxica" seja utilizada para proteger o estatuto do aluno, focando-se nas potencialidades específicas e não apenas nas lacunas face a uma média fictícia.
- ❑ **Literacia de Dados Somáticos:** O processo implica obrigatoriamente capacitar o aluno para interpretar resultados (como os do FITescola® ou dispositivos *wearables*), convertendo métricas quantitativas em informação qualitativa para o seu **Projeto Práxico Pessoal (PPP)**. No MPMH®, a tecnologia serve a **Hermenêutica do Cuidado de Si**: o dado digital deve ser sempre validado pela percepção fenomenológica (o "sentido do corpo" ou interceção), fortalecendo a **Autorregulação Somática**.
- ❑ **Superação da Normalização:** De acordo com os normativos vigentes (DL 54/2018 e PASEO), o sucesso é definido pela evolução da própria Homeodinâmica e pela capacidade de autotranscendência. O Professor deve garantir um ambiente de segurança psicológica onde o aluno *compete contra* a sua própria inércia e não contra tabelas standardizadas, reduzindo a resposta de ameaça (*threat*) e promovendo o bem-estar.
- ❑ **Tradução Pedagógica (Aptidão Física):** Em termos práticos, a aptidão física deixa de ser um "exame" para ser um "GPS". O teste (ex: vaivém) não serve para dizer se o aluno é "apto (saudável)" ou "não apto (não saudável)" perante a lei da média, mas sim para que o aluno perceba como o seu "Motor" (Área B) responde ao desafio. Avaliar aqui é observar se o aluno consegue ler o seu próprio cansaço e ajustar a sua estratégia para cumprir o seu objetivo pessoal.

8.3. Superação do Erro Ergódico: A Ciência do Indivíduo.

O MPMH® refuta o pressuposto ergódico — a crença científica obsoleta de que a média de um grupo prevê o comportamento ou as necessidades de um indivíduo singular:

- ❑ **A Inexistência do "Médio":** Projetar critérios para um "aluno médio" resulta num modelo que não serve a nenhum aluno real. O Professor deve assegurar que a planificação pedagógica ignore a "norma do grupo" para se focar no gradiente de evolução de cada Ser-Prático.
- ❑ **Crítica às "Idades Sensíveis":** O modelo substitui a homogeneização etária por uma intervenção que respeita os ritmos biológicos e a maturidade somática singular. O processo implica obrigatoriamente o reconhecimento de que o desenvolvimento da motricidade é não linear e idiográfico.
- ❑ **Trajelórias de Aprendizagem (*Pathways*):** O ambiente é desenhado para permitir múltiplos caminhos de progressão. O Professor deve garantir que o sucesso seja medido pela evolução da "potência de agir" individual, permitindo que cada aluno defina a sua própria trajetória dentro do seu Projeto Prático Pessoal (PPP).

Esta superação do erro ergódico permite que o MPMH® se assuma como um modelo intrinsecamente inclusivo. Ao centrar-se na **Assinatura Prática**, o modelo funciona como um Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA), em total conformidade com o Decreto-Lei n.º 54/2018. De acordo com os normativos vigentes, a flexibilidade das metas e dos processos permite que cada corpo-sujeito aceda ao currículo de forma significativa e equitativa.

Tradução Pedagógica (Erro Ergódico): Em termos práticos, superar o erro ergódico significa que o Professor já não diz "aos 14 anos todos têm de fazer isto". Em vez disso, o Professor pergunta: "Onde está este aluno hoje e qual é o próximo passo lógico para a sua evolução?". É a substituição da "tabela" pelo perfil individual. Avaliar aqui é validar o esforço de quem supera os seus próprios limites, independentemente de onde esses limites se situem em relação à turma.

8.4. Sustentabilidade da Inovação: O Referencial SMART no MPMH®.

Para garantir a eficácia diacrónica da intervenção e a sua sustentabilidade no tempo, o MPMH® adota o referencial SMART. Esta estrutura assegura que a inovação pedagógica não seja errática,

mas sim fundamentada em evidências de progresso. O Professor deve assegurar que cada etapa do Projeto Práxico Pessoal (PPP) cumpra estes critérios, transformando a intenção subjetiva em progresso objetivável.

Quadro 22: Matriz SMART da Unidade Práxica (Adaptado ao CNE n.º 6/2025)

Vetor SMART	Aplicação no MPMH®	Requisito Normativo
S (Specific)	Foco na agência e no processamento do Ciclo Reflexão-Ação-Reflexão.	O Professor deve definir metas claras para a evolução da Ação Motora Técnica.
M (Measurable)	Monitorização da Homeodinâmica e eficácia da autorregulação somática através do Perfil Zig-Zag.	O processo implica o registo de evidências (quantitativas e qualitativas) no Diário de Bordo.
A (Achievable)	Desafios neurologicamente calibrados para maximizar a recompensa cerebral e evitar o estado de ameaça (threat).	Garantir que a tarefa esteja na "Zona de Desenvolvimento Próximo" do Ser-Práxico.
R (Relevant)	Conexão direta com o PPP e os domínios de competência do PASEO.	A prática deve ter significado existencial e cumprir as Aprendizagens Essenciais.
T (Timed/Transferable)	Foco na sustentabilidade e na transferência da Motricidade como competência para a vida (perene).	Avaliar a capacidade do aluno em aplicar a autorregulação em contextos extraescolares.

8.5. O Transbordo Práxico: A Sinergia com o DE Escola Ativa e o DE Sobre Rodas.

A agência individual cultivada no MPMH® possui uma vocação centrífuga, denominada Transbordo Práxico. Esta visão operacionaliza-se através dos projetos estratégicos do Desporto Escolar, que funcionam como os laboratórios sociais do Ser-Práxico:

- **Mobilidade e Sustentabilidade (DE Sobre Rodas):** Alinhado com as diretrizes do projeto DE Sobre Rodas, o Transbordo Práxico potencia a educação do aluno para uma motricidade integrada e sustentável. Neste contexto, a Assinatura Práxica encontra um terreno privilegiado de manifestação através da mobilidade ativa, onde a utilização da bicicleta pode ser integrada como um recurso para o quotidiano. Ao optar por este meio, o aluno tem a oportunidade de se assumir como um agente de transformação, transportando para a família e para a comunidade as competências de segurança e ética rodoviária desenvolvidas em ambiente escolar, reforçando o impacto social da sua literacia motora.

- ❑ **Inclusão e Vida Ativa (DE Escola Ativa):** Através do DE Escola Ativa, o modelo promove a participação universal e não competitiva, criando contextos onde a aula de Educação Física pode inspirar iniciativas de *Pausa Ativa* e *lazer escolar*. Neste cenário, o aluno encontra o espaço para mobilizar a sua Energia Relacional (Área B), tendo a oportunidade de liderar e incluir pares. Esta dinâmica favorece a superação de hábitos sedentários de forma colaborativa, permitindo que a escola se transforme num ecossistema de vitalidade onde a inclusão emerge naturalmente da interação praxica entre os alunos.
- ❑ **O Aluno como Catalisador (DE Comunidade):** O MPMH® pode aproveitar a estrutura do DE Comunidade para projetar a escola para o exterior. De acordo com os normativos vigentes, a utilização do material velocipedico e das atividades de lazer (como caminhadas e eventos "família ativa") permite que o aluno materialize a sua função social. Nesta perspetiva de abertura à comunidade, abre-se a possibilidade de o aluno deixar de ser um mero praticante para se tornar o motor de uma *Zona Azul Escolar*. Neste ecossistema de vitalidade, a motricidade assume-se como o elo de ligação entre gerações, permitindo que a escola irradie hábitos de bem-estar e resiliência para o seu meio envolvente. Ao assumir este papel, o aluno manifesta a sua Soberania Praxica, transformando o exercício num ato de cidadania que favorece a saúde mental e a coesão social de toda a comunidade.

Tradução Pedagógica (Sinergia Institucional):

Em termos práticos, o Transbordo Praxico utiliza as ferramentas que a escola já possui. O DE Sobre Rodas dá a bicicleta (o meio), o DE Escola Ativa dá o hábito (o ritmo) e o DE Comunidade dá o público (a família). Avaliar o sucesso do aluno no MPMH® é observar se ele é capaz de articular estas três dimensões para construir um estilo de vida que honre o seu Projeto Praxico Pessoal (PPP) e melhore a vida de quem o rodeia.

A eficácia do Transbordo Praxico manifesta-se na transição fluida entre o Desporto Escolar e o referencial do **Desporto para Todos** promovido pelo IPDJ. Enquanto os projetos Escola Ativa e Sobre Rodas garantem a experimentação e a consolidação de hábitos dentro da comunidade educativa, a articulação com as diretrizes do Instituto Português do Desporto e Juventude assegura que a Assinatura Praxica do aluno se projete para a vida pós-escolar. Ao internalizar a motricidade como um direito e um dever de cidadania, o aluno deixa de estar confinado a um horário letivo para se integrar na rede do Desporto para Todos, transformando o seu Projeto Praxico Pessoal (PPP) num compromisso perene de saúde, ética e participação social na sua comunidade.

Quadro 23: Matriz de Continuidade Prática – Do Currículo à Comunidade.

Dimensão do Transbordo	Instituição / Projeto	Papel na Vida do Ser-Prático	Objetivo do MPMH®
Gênese e Literacia	Educação Física (MPMH®)	Laboratório de Agência e Autoconhecimento.	Desenvolver a Assinatura Prática e o PPP.
Experimentação	Desporto Escolar (Escola Ativa / Sobre Rodas)	Extensão do tempo pedagógico e prática em liberdade.	Aplicar a Autorregulação e a Energia Relacional.
Cidadania e Direito	IPDJ (Desporto para Todos)	Enquadramento no sistema nacional e associativismo.	Exercer o Direito à Motricidade como ética social.
Cultura e Lazer	Fundação INATEL	Motricidade como fator de coesão familiar e intergeracional.	Atingir a Sustentabilidade Existencial através do lazer humanista.
Manutenção e Wellness	Setor do Fitness (Ginásios / Health Clubs)	Personalização do treino e manutenção da homeodinâmica.	Gestão autónoma da Área B (Veículo) e saúde somática.
Dinâmica Social	Animação Desportiva (Eventos, Municípios, Turismo)	Promoção da alegria coletiva, inclusão e ludicidade.	Transformar a motricidade em Evento Social e Participativo.
Exploração e Território	Turismo Desportivo (Natureza/Aventura)	Experiência de descoberta e conexão ecológica.	Expandir a Assinatura Prática para novos horizontes.
Autonomia Total	Espaço Público (Ciclovias, Parques Outdoor, Natureza)	Prática informal, espontânea e independente.	A Práxis como estilo de vida intrínseco e ecológico.

Tradução Pedagógica (O Ser-Prático Festivo): O Transbordo Prático atinge a sua plenitude quando o aluno compreende que a motricidade é também uma forma de comunicação e festa. A *Animação Desportiva* (Atividades Físicas de Lazer) fornece o contexto onde a Energia Relacional se manifesta de forma pura, provando que o movimento humano é o caminho mais curto para a humanização das cidades e a redução da solidão social.

8.6. A Extensão do Tempo Pedagógico: O PPP e o Desporto Escolar.

No MPMH®, a aula de Educação Física funciona como o centro de "treino de agência", mas a concretização real do Projeto Prático Pessoal (PPP) exige um tempo de prática que extravasa o horário letivo.

- **A Expansão Horária:** O aluno utiliza os projetos DE Escola Ativa (nos intervalos e pausas) e DE Sobre Rodas (nas deslocações casa-escola) para aumentar o seu volume de motricidade significativa. Desta forma, o PPP deixa de estar confinado aos 45 ou 90 minutos de aula, tornando-se um compromisso diário.

Quadro 24: Exemplo Ilustrativo de Gestão do PPP (Projeto Prático Pessoal).

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
8:20 - 9:05				Ed. Física			
9:05 - 9:50							
10:10 - 10:55	Ed. Física						Caminhada com os pais
10:55 - 11:40							
11:50 - 12:35							
12:35 - 13:20							
13:35 - 14:20		Jogar à bola					
14:20 - 15:05							
15:10 - 15:55			Desporto Escolar Sobre Rodas			Jogar à bola com amigos	
15:55 - 16:40	Passeio de Bicicleta com amigos						
16:55 - 17:40							
18:30 - 19:30		Clube: Treino Desportivo		Clube: Treino Desportivo			
19:30 - 20:00							

A arquitetura do MPMH® rompe com a conceção da Educação Física como um bloco isolado e alheio à realidade quotidiana. Nesta matriz, o aluno deixa de ser um mero recetáculo do horário de EF escolar para se tornar no *Arquiteto da sua Vitalidade*, cruzando: **Contexto Formal:** Ed. Física (laranja); **Contexto Não Formal:** DE + Clube (azul); **Contexto Informal:** práticas voluntárias: Brincar + Caminhada (verde).

- ☐ **O Professor como Gestor de Percursos:** O Professor deve assegurar que a participação nestes projetos seja contabilizada como evidência de progresso na Área B (Autorregulação) e na Área A (Ética e Intencionalidade). O aluno não "vai apenas andar de bicicleta"; ele está a cumprir uma meta específica do seu PPP de forma autónoma.
- ☐ **Validação da Assinatura Prática:** De acordo com os normativos vigentes de flexibilidade curricular (DL 55/2018), esta articulação permite que o tempo de Desporto Escolar seja reconhecido como um prolongamento da aprendizagem, onde o aluno demonstra a sua "Assinatura Prática" em liberdade.
- ☐ **Tradução Pedagógica (Tempo Alargado):** Em termos práticos, se o PPP de um aluno foca na melhoria da sua resistência aeróbica ou na redução do comportamento sedentário, as aulas de EF são o local onde ele aprende a estratégia, mas o DE Escola Ativa, DE Sobre Rodas ou o DE Badminton, são o local onde ele acumula o volume necessário para o sucesso. O professor avalia o PPP olhando para o "todo": o que o aluno faz na aula e como ele gere a sua vida ativa fora dela.

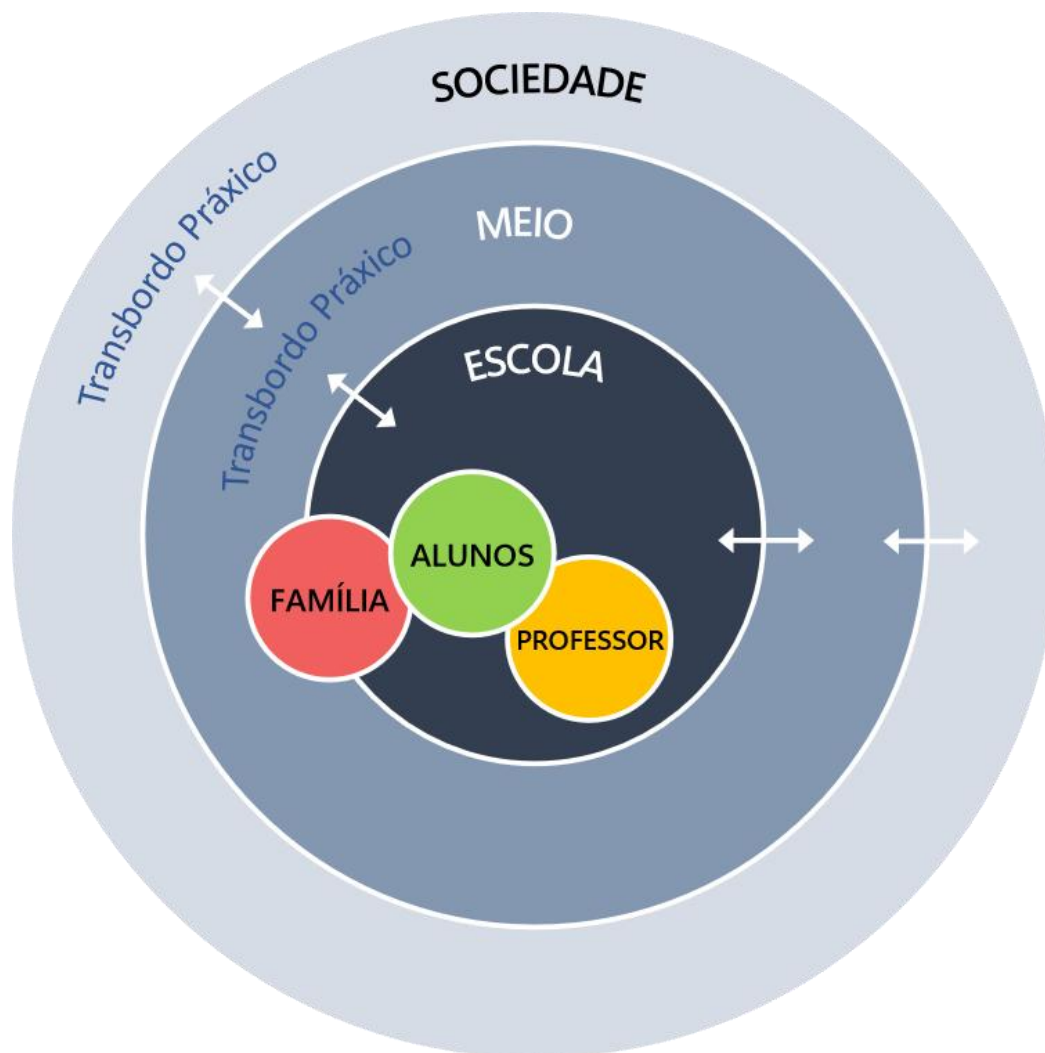


Figura 17: (PPE) Projeto Prático de Escola® (Ecossistema de Desenvolvimento Humano - EDH): Porosidade e o Transbordo Prático. A dissolução das fronteiras entre a sala de aula, o pavilhão, a natureza e a comunidade. Figura Adaptada a partir do modelo de Urie Bronfenbrenner, 1979.

A abordagem da EF na **Escola-Como-Um-Todo** exige, como defendem Kohl & Cook (2013), um **pensamento sistêmico**. O MPMH® assume-se como o motor desta mudança, onde a escola não atua isolada, mas como o centro de uma rede que envolve a família, as autarquias e o ambiente urbano. Ao alinhar o currículo de EF com o **Plano Nacional de Atividade Física (PNAF)**, garantimos que a autonomia desenvolvida no grupo de 4 alunos se traduza na utilização efetiva das ciclovias, ecopistas e programas comunitários do IPDJ, contrariando o domínio das atividades sedentárias (AS) através de um projeto de vida ativo e sustentável.

9. O Brincar como Práxis Fundadora: Estatuto Pedagógico da Ação Lúdica no MPMH®

9.1. Enquadramento Conceptual

No âmbito do MPMH®, define-se o brincar como uma forma legítima, estruturante e pedagogicamente relevante de práxis motora. Considera-se que o brincar não constitui um tempo residual ou acessório da ação educativa, mas um dispositivo fundamental de expressividade intencional, aprendizagem, autorregulação e construção identitária, particularmente significativo nos ciclos iniciais de escolaridade.

Estabelece-se que a qualificação pedagógica do brincar decorre do reconhecimento de que a criança se relaciona com o mundo, consigo própria e com os outros primordialmente através da ação lúdica. Nessa medida, o brincar é elevado, no MPMH®, à categoria de conteúdo prático fundamental, dotado de intencionalidade educativa, mediação docente e valor formativo.

9.2. O Declínio do Brincar e as Implicações Educativas

Reconhece-se, com base na investigação contemporânea, um declínio progressivo das oportunidades de brincar livre na infância, fenómeno amplamente documentado por Peter Gray. Considera-se que a redução do tempo e da liberdade de brincar se associa ao aumento de indicadores de ansiedade, fragilidade emocional, défices de autonomia e dificuldades de autorregulação em crianças e jovens.

Face a esta evidência, estabelece-se, no MPMH®, a necessidade de reintroduzir o brincar no centro da experiência educativa, não como concessão recreativa, mas como resposta pedagógica estruturada a um défice contemporâneo de experiências motoras significativas. Define-se o brincar como um mecanismo natural de aprendizagem autorregulada e de preparação para a vida, permitindo à criança experimentar regras, gerir risco, negociar significados e desenvolver competências sociais e emocionais em contextos de menor pressão avaliativa.

9.3. Brincar, Aprendizagem e Saúde

Considera-se, com base em estudos comparativos no contexto escolar (Wood & Hall), que, em idades precoces, o tempo de brincadeira ativa pode revelar-se tão ou mais eficaz na promoção de níveis adequados de atividade física do que abordagens excessivamente diretivas em Educação Física. Estabelece-se que o envolvimento espontâneo e motivacional constitui um

fator determinante da adesão ao movimento. Neste sentido, os ganhos em saúde e aptidão física são reconhecidos como propriedades emergentes da qualidade da práxis lúdica, e não como a sua finalidade última.

Reconhece-se, igualmente, o contributo de Andrea Straccioli para a identificação do conceito de *Exercise Deficit Disorder*, entendido como escassez de experiências motoras diversificadas e significativas. Neste enquadramento, define-se o brincar como um instrumento preventivo de saúde motora e um catalisador da diversidade de **esquemas motores**. Mais do que a repetição de gestos pré-definidos, o brincar promove a capacidade do aluno em organizar construções motoras originais que dependem, simultaneamente, dos seus recursos biológicos e das condições do meio envolvente. Esta plasticidade é a base para o prazer na ação e para a sustentabilidade do envolvimento físico ao longo da vida, garantindo que o aluno não apenas "reproduz movimentos", mas "habita a sua própria motricidade" de forma adaptativa e criativa.

No MPMH®, estabelece-se que o brincar se integra plenamente nas Atividades Motoras Funcionais (AMF) contribuindo para a gestão equilibrada do Volume de Solicitação Prática e para a preservação da integridade biológica e emocional do aluno. Porém, como foi anteriormente referido, o critério demarcatório entre subáreas não reside na natureza do exercício, mas na intencionalidade do sujeito. Desta forma, o Brincar pode ser uma atividade motora recreativa (AMR) ou ainda relacionada com a saúde e bem-estar (AMS) quando converge com a média de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por dia/semana de acordo com as diretrizes da OMS.

9.4. O Brincar como Linguagem Pedagógica da Infância

Reconhece-se que a aplicabilidade transversal do MPMH® a todos os ciclos de ensino implica a adequação da linguagem pedagógica às diferentes fases de desenvolvimento. Define-se que, nos ciclos iniciais, o brincar constitui a linguagem privilegiada de acesso à motricidade, sendo através dele que a criança compreende regras, constrói relações, expressa emoções e atribui sentido à ação.

Estabelece-se a sua utilização enquanto estratégia de exploração táctica, criação coreográfica ou resolução colaborativa de problemas, garantindo que a ludicidade evolui para formas de agência mais complexas e autónomas:

- ☐ No 1.º ciclo, considera-se o brincar como forma estruturante da aprendizagem motora.
- ☐ No 2.º ciclo, define-se a sua regulação progressiva e articulação com práticas orientadas.
- ☐ Nos ciclos subsequentes, estabelece-se a sua utilização como estratégia pedagógica específica, dispositivo de mediação social ou instrumento de autorregulação.

Esta progressividade assegura coerência com o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos alunos, sem comprometer a continuidade conceptual do modelo.

9.5. Enquadramento Curricular e Normativo

Considera-se que a valorização pedagógica do brincar encontra fundamento no enquadramento legal e curricular português. Conforme analisado por Maria da Soledade B. Estríbio, as *Atividades de Enriquecimento Curricular no 1.º Ciclo do Ensino Básico* reconhecem o valor educativo de práticas lúdicas orientadas.

Embora partilhando a natureza de práticas lúdicas orientadas presentes no enriquecimento curricular, o MPMH® resgata o brincar para o currículo nuclear da Educação Física, conferindo-lhe rigor na observação e avaliação.

No MPMH®, estabelece-se que esta lógica é aprofundada mediante a integração do brincar no Projeto Prático Pessoal (PPP), enquanto experiência motora intencional, regulada e refletida.

Considera-se esta abordagem plenamente coerente com:

- ☐ Os princípios da Autonomia e Flexibilidade Curricular (Decreto-Lei n.º 55/2018).
- ☐ O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), nos domínios da autonomia, criatividade, bem-estar e responsabilidade.
- ☐ A Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e os programas de promoção da saúde escolar.

9.6. Síntese Normativa

No MPMH®, o brincar:

- ☐ É reconhecido como práxis fundadora da motricidade humana.
- ☐ Possui estatuto pedagógico sério e legitimidade curricular.
- ☐ Constitui uma via privilegiada de desenvolvimento da agência, da literacia prático e da saúde;
- ☐ Adapta-se progressivamente aos diferentes ciclos de ensino.
- ☐ Contribui para a construção de um projeto de vida ativo, sustentável e eticamente orientado.

Ao integrar o brincar como conteúdo pedagógico estruturante, o MPMH® reforça a sua coerência científica, a sua aplicabilidade transversal e a sua capacidade de responder, de forma humanista e sistémica, aos desafios contemporâneos da educação.

10. Monitorização e Avaliação: A Hermenêutica do Progresso.

O presente modelo de monitorização e avaliação não substitui os critérios institucionais de avaliação em vigor, antes os qualifica pedagogicamente, assegurando rigor, equidade, transparência e sentido formativo no acompanhamento do progresso intraindividual dos alunos. Estas áreas (A – Inteligência, B – Energia e C – Organização) não constituem critérios avaliativos nem objetos de medição direta, mas dimensões interpretativas do desenvolvimento humano que orientam a leitura pedagógica do progresso, sem prejuízo da avaliação formal das Aprendizagens Essenciais e dos critérios institucionais em vigor.

A fundamentação sistémica e neurofenomenológica apresentada anteriormente permitiu explicitar a organização funcional do aluno enquanto **Ser-Práxico**, estruturada nas dimensões da **Informação** (Área A – Inteligência), da **Regulação** (Área B – Energia) e da **Ação Organizada** (Área C – Organização). Estas áreas não constituem critérios avaliativos nem objetos de medição direta, mas **dimensões interpretativas do desenvolvimento humano** que orientam a leitura pedagógica do progresso. Neste enquadramento, a monitorização e a avaliação no MPMH® assumem uma natureza hermenêutica, entendida como um processo sistemático de interpretação do percurso individual do aluno ao longo do tempo, considerando a coerência entre intenção, regulação e ação. Avaliar não significa quantificar isoladamente desempenhos, mas compreender o sentido do progresso do sujeito na integração dinâmica das Áreas A, B e C, garantindo que a avaliação se mantenha epistemologicamente consistente com a conceção antropológica e praxiológica que sustenta o modelo.

10.1. Enquadramento epistemológico da avaliação no MPMH®

No Modelo Pedagógico da Motricidade Humana (MPMH®), a avaliação é entendida como um processo interpretativo de natureza hermenêutica, coerente com a Ciência da Motricidade Humana e com uma epistemologia de matriz fenomenológica e idiográfica.

Esta conceção afasta-se de abordagens avaliativas de cariz exclusivamente nomotético, centradas na comparação entre indivíduos ou na normalização estatística do desempenho, reconhecendo que a ação motora humana é:

- ☐ Intencional.
- ☐ Situada.
- ☐ Histórica.
- ☐ Singular.

Assim, a avaliação não tem como finalidade classificar corpos ou medir rendimentos isolados, mas compreender o progresso do sujeito em relação ao seu próprio percurso, considerando a

coerência entre intenção, ação e reflexão. Neste sentido, a avaliação no modelo integra e dá sentido pedagógico ao Estatuto do Aluno e Ética Escolar, Lei n.º 51/2012, de 5 de setembro. Os deveres enunciados na lei não são aqui vistos como normas de submissão ou meros comportamentos formais, mas como referenciais de agência ética. O cumprimento dos deveres de cooperação, respeito e empenho é avaliado como uma competência prática central na Área A (Leme) e na Área B (Dinâmica), transformando o compromisso cívico do aluno numa evidência observável da sua Assinatura Prática. Assim, o rigor da norma legal transmuta-se em rigor pedagógico, onde a ética escolar deixa de ser uma imposição disciplinar para passar a ser o fundamento da autonomia e da responsabilidade do Ser-Prático.

10.2. Avaliação idiográfica e rejeição do pressuposto ergódico.

O MPMH® assume explicitamente uma perspectiva idiográfica, rejeitando o pressuposto ergódico, segundo o qual a média de um grupo poderia representar o comportamento de um indivíduo.

A investigação contemporânea em desenvolvimento humano e aprendizagem motora demonstra que:

- ☐ A variabilidade intraindividual é estrutural.
- ☐ O desenvolvimento não é linear.
- ☐ Trajetórias singulares não podem ser inferidas a partir de dados agregados.

Neste contexto, a avaliação centra-se na diferença temporal do próprio sujeito ($T_0 \rightarrow T_1$), interpretando a evolução como processo e não como posição relativa num grupo.

10.3. Hermenêutica do progresso.

A hermenêutica relacionada com a avaliação é uma conceção epistemológica segundo a qual avaliar não é medir nem classificar, mas interpretar o sentido do percurso de aprendizagem e desenvolvimento de um sujeito, à luz de critérios explícitos, contexto e intencionalidade.

A avaliação no MPMH® concretiza-se através de uma hermenêutica do progresso, entendida como a interpretação sistemática da evolução do aluno à luz de três dimensões articuladas:

- a) **Cuidado de si** - Capacidade do aluno reconhecer, interpretar e regular os sinais do seu corpo (soma), assumindo responsabilidade pela sua ação e pelo seu bem-estar ao longo do tempo.
- b) **Progresso intraindividual** - Evolução qualitativa do sujeito relativamente ao seu ponto de partida, considerando intencionalidade, autonomia, autorregulação e coerência do percurso.

- c) **Desempenho contextualizado** - Expressão funcional da ação motora em situações concretas, interpretada sempre em relação ao sentido atribuído pelo sujeito e ao contexto em que ocorre.

Esta hierarquização impede que o desempenho técnico se sobreponha ao desenvolvimento humano global.

10.4. Critérios de qualidade da avaliação hermenêutica.

Reconhecendo a exigência de rigor científico, o MPMH® explicita critérios de qualidade para a avaliação hermenêutica:

- ☐ **Coerência interna:** alinhamento entre intenções declaradas, ações observadas e reflexões produzidas pelo aluno.
- ☐ **Triangulação:** integração de múltiplas fontes de evidência (observação pedagógica, narrativas reflexivas, portfólio, produções motoras).
- ☐ **Consistência temporal:** análise do progresso ao longo do tempo, evitando leituras pontuais ou episódicas.
- ☐ **Transparência interpretativa:** critérios avaliativos explícitos e partilhados com o aluno.
- ☐ **Validação praxiológica:** confirmação da leitura avaliativa através da prática continuada e da investigação-ação.

Estes critérios asseguram validade pedagógica e científica sem recorrer à normalização estatística.

10.5. Instrumentos de monitorização.

A monitorização do progresso no MPMH® recorre a instrumentos coerentes com a matriz epistemológica, nomeadamente:

- ☐ **Diário de bordo prático:** dispositivo reflexivo que permite ao aluno interpretar a sua experiência motora e explicitar intenções, dificuldades e aprendizagens;
- ☐ **Portfólio pedagógico prático:** conjunto organizado de evidências do percurso individual;
- ☐ **Observação interpretativa prática:** registo sistemático do professor, focado na qualidade da ação e da decisão;
- ☐ **Momentos de metarreflexão prática:** espaços estruturados de análise conjunta professor-aluno.

Estes instrumentos não funcionam isoladamente, mas como sistema integrado de leitura do percurso.

Quadro 25: Ecossistema de Instrumentos e Registos MPMH®:

Características	Diário de Bordo Práxico	Portefólio Práxico
Natureza	Processual e Imediata. É o registo "quente" do quotidiano.	Reflexiva e Seletiva. É a "curadoria" do percurso.
Frequência	Diária ou após cada sessão de trabalho/aula.	Periódica (final de unidade, período ou ciclo).
Conteúdo	Dados do SUAVA®, níveis de fadiga, notas rápidas sobre exercícios, sentimentos imediatos.	Evidências de superação, reflexões profundas sobre o PPP, trabalhos finais, autoavaliação consolidada.
Função Principal	Monitorização e Regulação. Ajuda o aluno a ajustar a carga alostática no "aqui e agora".	Validação e Memória. Demonstra a evolução da Ontogénese e a conquista da Soberania.
Interlocutor	Principalmente o Eu (Privado/Introspetivo).	O Eu, o Professor e a Comunidade (Público/Partilhável).

Quadro 26: Ecossistema de Instrumentos e Registos MPMH®:

Categoria	Instrumento Principal	Função no MPMH®
ÉTICA	Momentos de Metarreflexão: Contrato de Aprendizagem / PPP	Projetar e Validar a Intenção: O PPP define o compromisso; a metarreflexão permite analisar se a conduta ética do aluno está alinhada com os seus valores e metas.
DINÂMICA	Observação Interpretativa / Grelhas de Coavaliação	Analisar a Sociomotricidade: O professor foca-se na qualidade da decisão e da interação, registando sistematicamente como o aluno gere a complexidade das relações.
ESTÉTICA	Diário de Bordo / Portfólio (Narrativas)	Interpretar o Sentido: Instrumentos de autoria onde o aluno dá voz à sua "Anatomia Emocional" e à fruição da experiência motora.
PRÁTICA	Observação Interpretativa / Autoavaliação	Validar a Eficácia Práxica: Monitorização da qualidade técnica e da sua adequação à intenção do projeto, analisando o impacto das métricas no progresso motor autónomo.
SÍNTESE (PAPr)	Prova de Aptidão Práxica (PAPr)	Defender a Soberania Existencial: Momento culminante de apresentação do transbordo práxico, onde o aluno demonstra a integração dos três currículos e o seu impacto na vitalidade pessoal e comunitária.

Para Manuel Sérgio, a **Transcendência** é a capacidade do ser humano de superar o determinismo biológico e a "coisificação" para se projetar no mundo através de uma práxis ética e criativa, constituindo-se como o horizonte de todos estes instrumentos. Ela manifesta-se quando o aluno, através da PAPr, prova que a sua prática não foi um fim em si mesma, mas um meio para a superação de limites, para a conquista da autonomia e para o compromisso com a esperança e com a vida comunitária. Avaliar o MPMH® é, em última análise, avaliar a capacidade de o aluno se transcender através do movimento.

10.6. Contributos da neurociência: enquadramento e limites.

O MPMH® reconhece contributos da neurociência contemporânea para a compreensão da aprendizagem, da motivação e da regulação emocional. Estes contributos são utilizados de forma complementar e não determinística, como modelos explicativos que ajudam a compreender a importância de contextos pedagógicos seguros, cooperativos e desafiantes.

Importa sublinhar que:

- ☐ As referências neurocientíficas não são utilizadas como critérios avaliativos diretos.
- ☐ Não se estabelece causalidade linear entre marcadores neurofisiológicos e qualidade educativa.
- ☐ A interpretação pedagógica mantém primazia sobre a explicação biológica.

Este enquadramento previne reducionismos e garante rigor epistemológico.

10.7. Classificação formal e enquadramento institucional

Reconhecendo a existência de exigências administrativas e legais, o MPMH® admite a necessidade de classificação formal. Contudo, esta é entendida como:

- ☐ Síntese comunicacional.
- ☐ E não como essência da avaliação.

A **classificação** resulta de uma leitura global do percurso do aluno, fundamentada na **hermenêutica do progresso** e não na comparação normativa entre pares.

10.8. Investigação-ação e validação do modelo.

A validação científica do MPMH® assenta numa lógica de investigação-ação, em que:

- ☐ A prática pedagógica é continuamente analisada.
- ☐ Os dispositivos avaliativos são ajustados.
- ☐ O modelo mantém-se aberto à revisão crítica.

A robustez do modelo emerge da sua consistência praxiológica, da coerência interna e da sua capacidade de produzir desenvolvimento humano observável e sustentado.

10.9. Referenciais para Avaliação Hermenêutica.

A avaliação no MPMH® constitui um processo hermenêutico rigoroso, orientado para a compreensão do progresso humano singular, em coerência com uma conceção antropológica e praxiológica da motricidade. Avaliar é, neste quadro, interpretar para educar, garantindo que a aprendizagem motora se traduza em autonomia, responsabilidade e sentido existencial.

A matriz de **Referenciais para Avaliação Hermenêutica** constitui a espinha dorsal da Monitorização e Avaliação, estabelecendo a ligação entre a intenção teórica e a concretização prática do MPMH®. A sua análise revela uma estrutura tridimensional que monitoriza o aluno desde a conceção do seu projeto até à sua aplicação na vida real.

10.9.1 Análise Estrutural da Matriz.

Dimensão da Planificação Práxica (O Pensar): Nesta fase, o foco recai sobre a Intencionalidade através do Projeto Práxico (PPP/PPG):

- ☐ **Área A (Ética):** O aluno define "Que Valores" orientam a sua conduta, projetando uma Consciência Social Plena (*Social Mindfulness*).
- ☐ **Área B (Dinâmica/Estética):** Define "Que Relações" e "Que Emoções" pretende gerir, estabelecendo metas para a Gestão de Relacionamentos e para a tríade da Autoconsciência, Autorregulação e Autogestão.
- ☐ **Área C (Prática):** Seleciona "Que Atividades" (Psicomotoras e Sociomotoras) servirão de veículo para o seu desenvolvimento.

Dimensão da Operacionalização Práxica (O Fazer): Corresponde à Aula de EF, onde o projeto é testado no laboratório social do grupo de 4 alunos:

- ☐ A Ética manifesta-se na ação através do cuidado e empatia (*Social Mindfulness*).
- ☐ A Dinâmica avalia a qualidade da interação e a capacidade de cooperação (Gestão de Relacionamentos).
- ☐ A Estética foca-se na regulação emocional em tempo real, enquanto a Prática orienta-se para a execução fluida e adaptada das condutas motoras.

Dimensão do Currículo Práxico (O Ser): Representa o Transbordo e a Aprendizagem consolidada, avaliando a metamorfose do sujeito entre T0 e T1:

- ☐ Evolução Ética: O progresso da agência moral do aluno.
- ☐ Evolução Relacional: A maturidade na intersubjetividade e comunicação motora.
- ☐ Evolução da Regulação Emocional: A capacidade de fruição e autogestão emocional.
- ☐ Evolução Psico e Sociomotora: A eficácia na gestão do seu Soma em contextos isolados ou de interação.

A análise deste quadro permite concluir que a avaliação no MPMH® é uma Hermenêutica da Trajetória. O aluno não é avaliado por uma performance isolada, mas pela sua capacidade de:

- ☐ Planear com consciência ética.
- ☐ Operacionalizar com inteligência emocional e relacional.
- ☐ Transbordar as aprendizagens para a sua assinatura práxica na comunidade.

Quadro 27: Exemplo de Matriz de Referenciais para Avaliação Hermenêutica (MPMH®)

		Dimensão da Planificação Práxica	Dimensão da Operacionalização Práxica		Dimensão do Currículo Práxico
		Projeto Práxico (T0)	Aula de EF	Transbordo	Aprendizagem (T1)
ÁREAS	Categorias (Eixo)	PPP / PPG	PPP / PPG		PPP / PPG
A	ÉTICA	Que valores	Consciência Social Plena (<i>Social Mindfulness</i>)		Evolução Ética
B	DINÂMICA	Que Relações	Gestão de relacionamentos		Evolução Relacional
	ESTÉTICA	Que Emoções	Autoconsciência e Autoregulação		Evolução da Regulação Emocional
C	PRÁTICA	Que Atividades	Psicomotricidade e Sociomotricidade		Evolução Psicomotora e Sociomotora

Esta matriz fornece os indicadores necessários para preencher o Perfil Zig-Zag, garantindo que as competências do PASEO (como a Autonomia, Bem-estar e Cidadania) sejam aferidas de forma integrada e não fragmentada.

A introdução dos conceitos de PPP (Projeto Práxico Pessoal) e PPG (Projeto Práxico de Grupo), cruzados com a Planificação, Operacionalização e Currículo, cria um sistema de coordenadas que permite "localizar" o desenvolvimento do aluno em qualquer momento.

A Estrutura de Leitura (Vertical vs. Horizontal):

- ☐ **A Leitura Horizontal (O Fluxo do Sujeito):** Segue a linha do tempo e da consciência. Começa na Intenção (Planificação), passa pela Experiência (Operacionalização na aula e no mundo) e culmina na História (Currículo).
- ☐ **A Leitura Vertical (A Complexidade do Ser):** Garante que nenhuma dimensão humana é esquecida. Da intenção ética (Área A) à manifestação prática/motora (Área C), passando pelo filtro emocional e social (Área B).

O Salto Qualitativo: Aula vs. Transbordo: A matriz resolve a dicotomia "Escola vs. Vida":

- ☐ **A Aula como Ensaio:** Na aula, o PPP e o PPG são testados em ambiente controlado.
- ☐ **O Transbordo como Prova de Vida:** No transbordo, o aluno aplica a mesma lógica (Psicomotricidade e Sociomotricidade) sem a supervisão direta e constante do professor. Se o aluno mantém o seu "que valores" e "como me sinto" no transbordo, a aprendizagem foi existencial.

Tabela 28: Alinhamento MPMH® (PPP/PPG) e PASEO

CATEGORIAS	Competência MPMH®	Competências Práticas (PPP / PPG)	Área de Competência PASEO (Perfil dos Alunos)
ÁTICA O Leme	Consciência Social Plena	Fazer escolhas éticas, considerando as consequências para si e para os outros.	Ética e Cidadania
DINÂMICA A Relação	Gestão de Relacionamentos	Estabelecer e manter relações saudáveis, através de escuta ativa, negociação de conflitos e cooperação.	Relacionamento Interpessoal
ESTÉTICA O Sentido	Auto-consciência	Reconhecer as suas emoções.	Sensibilidade Estética
	Auto-regulação	Gerir emoções e comportamentos para atingir objetivos.	Desenvolvimento Pessoal
PRÁTICA A Práxia	Psicomotricidade	Organizar e autorregular condutas práticas em respostas motoras com qualidade adaptativa e eficácia funcional.	Consciência e Domínio do Corpo
	Sociomotricidade	Interação direta e comunicação motora entre sujeitos	Raciocínio e Resolução de Problemas; Informação e comunicação

10.9.2. Currículo Prático.

O Currículo Prático é o registo sistemático e reflexivo da trajetória de desenvolvimento do aluno enquanto Ser-Prático. Ele não se limita ao que acontece dentro do pavilhão desportivo durante o tempo de aula; é a soma de todas as experiências motoras, intenções éticas e interações sociais que o aluno mobiliza tanto na escola como no seu quotidiano (Transbordo Prático).

Os Três Pilares do Currículo Prático:

- ☐ **Ação com Sentido:** Não é apenas uma lista de modalidades praticadas, mas um portefólio que demonstra como o aluno integra a informação (Área A), a regulação (Área B) e a execução (Área C).
- ☐ **Autoria do Aluno:** Ao contrário do currículo oficial (estatal), o Currículo Prático é construído pelo aluno. É ele quem seleciona as evidências (fotos, vídeos, reflexões no Diário de Bordo) que provam a sua evolução intra-individual.
- ☐ **Capital Prático:** Funciona como um "*Currículo Vitae* da Motricidade". Valoriza a iniciativa própria, como a participação em clubes, a organização de jogos com amigos ou a prática de atividades de lazer, transformando o tempo extraescolar em tempo educativo validado.

Quadro 29: Exemplo de Matriz de Referenciais para Avaliação Hermenêutica (MPMH®)

ÁREAS	CATEGORIAS DE ANÁLISE	1. DIMENSÃO DA PLANIFICAÇÃO (Intencionalidade)	2. DIMENSÃO DA OPERACIONALIZAÇÃO (Ação Situada)	3. DIMENSÃO DO CURRÍCULO PRÁXICO (História/Progresso)
Dimensões do Ser	Eixos de Desenvolvimento	O que se projeta? Metas SMART (PPP / PPG)	O que se realiza? (Aula e Transbordo) (PPP / PPG)	O que se consolidou? Síntese de Evolução
ÁREA A	ÉTICA - Eixo da Informação	Que Valores? Definição de princípios éticos pessoais e compromissos com o grupo.	Pessoais / Partilhados: Tradução dos valores em condutas durante situações de atividades de grupo (jogos) e em situações de prática autónoma.	Hermenêutica do Ser: Análise de como o aluno evoluiu na sua integridade e consciência ética.
ÁREA B	DINÂMICA - Eixo da Regulação Social	Que Relações? Planeamento das formas de comunicação e cooperação.	Adaptação / Contribuição: Como o aluno se ajusta ao grupo e como potencia o sucesso coletivo.	Hermenêutica da Relação: Registo da evolução na inteligência sociomotora e liderança.
	ESTÉTICA - Eixo da Regulação Emocional	Que Emoções? Antecipação do estado emocional e procura de fruição/prazer.	Sentir / Influenciar: Gestão da própria "Anatomia Emocional" e contágio positivo do clima de grupo.	Hermenêutica do Sentir: Avaliação da maturidade na regulação emocional e auto-conhecimento.
ÁREA C	PRÁTICA - Eixo da Ação Organizada	Que Atividades? Seleção de tarefas e metas de proficiência motora.	Psicomotora / Sociomotora: Eficácia da técnica individual e da tática de grupo (Aula + Transbordo).	Hermenêutica da Práxis: Inventário de competências adquiridas e volume de experiências práticas consolidadas (Capital Práxico)

Notas para a Interpretação do Quadro:

- ☐ **Transbordo Práxico:** Note que na coluna da Operacionalização, a avaliação deve contemplar tanto o comportamento na aula quanto as evidências que o aluno traz de fora (clube, ginásio, prática informal).
- ☐ **O Perfil Zig-Zag:** Ao preencher esta matriz, o professor não procura uma nota única. O aluno pode ter um currículo fortíssimo na Área C (Prática), mas apresentar uma planificação fraca na Área A (Ética). O "Zig-Zag" é o mapeamento destes diferentes níveis de maturidade.
- ☐ **Hermenêutica do Progresso (Quadro 23: Coluna 3):** Esta é a "avaliação ideográfica". Não compara o aluno com a turma, mas sim com o seu próprio ponto de partida na coluna 1.

O Capital Práxico é o conjunto acumulado de recursos, competências, vivências e valores que um indivíduo desenvolve através da sua ação motora intencional ao longo da vida. Representa o

"investimento" que o aluno faz na sua própria motricidade, resultando numa maior capacidade de agir de forma autónoma, ética e eficaz em diferentes contextos (sociais, desportivos ou de lazer).

Os Componentes do Capital Práxico - Para ser considerado "Capital", a experiência deve ser integrada nas três áreas do modelo:

- ☐ **Capital Cognitivo/Ético (Área A):** O conhecimento sobre as regras, as escolhas, mas sobretudo a sabedoria para decidir o que é correto fazer. É a consciência da intenção.
- ☐ **Capital Relacional/Emocional (Área B):** A rede de contactos sociomotores, a capacidade de liderar e de ser liderado, e a resiliência emocional para lidar com o sucesso e o fracasso (Fruição).
- ☐ **Capital Motor/Executivo (Área C):** O repertório de esquemas motores e a qualidade motora que permite ao indivíduo ser funcional e competente em diversas atividades.

Características Fundamentais:

- ☐ **Acumulativo e Duradouro:** Ao contrário de um resultado num teste Vai-Vem (Fitescola®), que se perde com a falta de treino, o Capital Práxico (como aprender a nadar, a jogar em equipa ou a respeitar o adversário) permanece como uma estrutura de suporte para a vida.
- ☐ **Transferível:** Um aluno com elevado Capital Práxico desenvolvido nas atividades sociomotoras consegue transferir a sua inteligência tática e ética para um contexto de trabalho em grupo numa empresa ou para a aprendizagem de um novo jogo.
- ☐ **Gerador de Autonomia:** Quanto maior o capital, menos o aluno depende do professor para praticar. Ele torna-se "rico" em opções de movimento e decisão.

O Capital Práxico e o Transbordo.

- ☐ O Transbordo Práxico (as atividades fora da aula) é o principal motor de acumulação deste capital. Enquanto a aula de Educação Física fornece as "ferramentas", é na prática voluntária e autónoma que o aluno realmente "capitaliza" a sua motricidade, transformando instruções em hábitos de vida.
- ☐ No MPMH®, o sucesso pedagógico não se mede pelo que o aluno faz na aula, mas pelo Capital Práxico que ele leva para fora dela.

Por que é fundamental na Avaliação Hermenêutica?

Diferente de um teste de aptidão física, o Currículo Práxico permite uma análise longitudinal (ao longo do tempo). Ele responde à pergunta: "Quem era este aluno em T0 e quem se tornou ele em T1 em termos de autonomia, responsabilidade e competência motora?"

Quadro 30: A Estrutura do Currículo na Matriz MPMH®:

Área	Dimensão	O que o Currículo Prático valida
A	Ética	A consolidação de valores e a evolução da consciência crítica sobre a própria conduta.
B	Dinâmica	O histórico de liderança, cooperação e adaptação social em diferentes contextos.
	Estética	A capacidade de fruição, bem-estar e regulação emocional acumulada.
C	Prática	O inventário de competências técnicas (Psicomotricidade e Sociomotricidade) e a regularidade da prática.

Em resumo, o **Currículo Prático** é a evidência da transformação. Se a Educação Física pretende **educar para a vida**, este currículo é o documento que prova que o aluno não apenas "passou pela disciplina", mas que a motricidade passou a fazer parte da sua identidade existencial.

Quadro 31: Análise por Eixos de Progressão

Eixo	O que esta matriz revela na avaliação?
ÉTICA (Área A)	A transição da intenção para a identidade. No currículo, não avaliamos se ele "sabe" o que é ética, mas sim "como evoluiu eticamente" através das suas escolhas e do compromisso com o bem comum.
DINÂMICA (Área B)	A Intersubjetividade em ação. Revela a evolução da inteligência sociomotora. Avalia a qualidade da comunicação não-verbal, a capacidade de ler a intenção do outro e a eficácia na gestão de conflitos e na cooperação dentro do grupo.
ESTÉTICA (Área B)	A regulação entre o Eu e o Sentido. Avalia a "Anatomia Emocional" e a capacidade de fruição. O foco recai sobre como o aluno interpreta o prazer/esforço e como a sua autorregulação emocional influencia o seu bem-estar e o clima do grupo.
PRÁTICA (Área C)	A Eficácia Prática. O currículo final ("Como evolui praxicamente") é a síntese das atividades acumuladas. Avalia a autonomia na gestão do Soma e a mestria na adaptação dos esquemas motores (psicomotores e sociomotores) a contextos variados.

Conclusão e Viabilidade:

- ☐ Esta matriz é um instrumento de Investigação-Ação. Ela permite ao professor (e ao aluno) olhar para o quadro e identificar lacunas: "Tenho uma excelente operacionalização na aula (Área C), mas o meu currículo de transbordo está vazio. O que me falta para levar esta competência para fora?"

Interpretação Visual do Conceito:

- ❑ Esta estrutura é o que materializa o Perfil Zig-Zag: o aluno pode estar muito avançado na Dimensão do Currículo da Área C, mas ainda estar na fase de Planificação na Área A. O perfil zig-zag é o desenho dessas diferentes maturidades na matriz.
- ❑ No MPMH® não se avaliam traços, avaliam-se processos em ação.

Para converter a Hermenêutica do Progresso em prática docente quotidiana, apresenta-se a Síntese Operativa da Monitorização e Avaliação. Este instrumento serve de bússola ao professor, permitindo que a observação da singularidade do aluno se traduza em decisões pedagógicas sustentáveis e eticamente fundamentadas.

Quadro 32: Síntese Operativa da Monitorização e Avaliação – Versão Operacional

ÁREA	O que se observa (indicadores observáveis)	Quando se observa	Com que instrumentos	Para que decisão pedagógica
A (Agência)	Tomada de iniciativa: Autonomia na escolha de tarefas, papéis ou estratégias de resolução de problemas.	Durante tarefas abertas	Observação direta + Diário de Bordo	Ajustar o nível de autonomia: Validar a transição da instrução para a autoria.
A (Ética)	Coerência Prática: Alinhamento entre os objetivos definidos no PPP e as ações realizadas.	Final de ciclo (Unidade de Transformação)	Análise do PPP + Reflexão	Validar a Assinatura Prática: Avaliar o progresso intraindividual e o compromisso ético.
B (Dinâmica)	Qualidade da interação: Cooperação, comunicação motora e respeito pelas regras do Grupo de 4.	Trabalho em grupo	Rubrica relacional	Ajustar dinâmicas de grupo. Validar os deveres do Estatuto do Aluno (Respeito/Cooperação).
B (Estética)	Resposta ao erro: Persistência, reformulação ou abandono perante o insucesso.	Situações de desafio/insucesso	Checklist de autorregulação	Intervir na Anatomia Emocional: Regular o estado de fruição e resiliência.
C (Prática)	Coordenação global e adaptação motora: Ajustes posturais, fluidez e eficácia funcional em situações variáveis.	Diagnóstico inicial e microciclos	Grelha de observação estruturada	Definir o ponto de partida funcional e os desafios de mestria.
C (Soma)	Capacidade de regulação: Ajuste do esforço e intensidade à natureza da tarefa.	Sessões contínuas	Registo de fluxo de solicitação	Regular a Carga Prática: Garantir a sustentabilidade do esforço e saúde.

Nota metodológica: Os descritores apresentados correspondem a indicadores observáveis de natureza prática, não a traços de personalidade nem a categorias classificativas, devendo ser interpretados como sinais pedagógicos para regulação do ensino e não como juízos fixos sobre o aluno.

10.10. A Prova de Aptidão Prática (PAPr): O Culminar do Percorso.

Se o Currículo Prático representa o registo da trajetória, a PAPr configura-se como uma oportunidade de validação social e existencial desse percurso. Em sintonia com a Recomendação do Conselho Nacional de Educação (CNE, 2024) — que equaciona a adoção de provas de projeto no ensino secundário científico-humanístico, à semelhança da Prova de Aptidão Profissional (PAP) ou da Prova de Aptidão Artística (PAA) —, o MPMH® propõe a PAPr (Prova de Aptidão Prática) como um possível instrumento de síntese final do 12.º ano.

10.10.1. O que pode ser a PAPr?

A PAPr pode ser compreendida como um momento de partilha ou apresentação pública onde o aluno tem o espaço para manifestar a sua Soberania Prática. Mais do que uma avaliação de performance atlética ou técnica isolada, esta prova centra-se na possibilidade de defesa da sua Assinatura Prática e na demonstração do transbordo das competências motoras para a sua vida e comunidade.

Nesta perspetiva, a PAPr pode funcionar como um rito de passagem no MPMH®. Nele, abre-se a possibilidade de o aluno ser valorizado não apenas pelo que "consegue fazer" num momento estanque, mas sobretudo por quem se reconhece como tendo-se tornado através do movimento. A PAPr pretende ser um testemunho de que a motricidade humana, quando guiada pela intenção e pela ética, pode constituir o alicerce da plenitude existencial e da Transcendência proposta por Manuel Sérgio.

10.10.2. A PAPr como Âncora Integradora: Uma Alternativa à Burocracia.

Como estratégia para mitigar a fragmentação e a eventual sobrecarga de trabalhos por disciplina, a PAPr apresenta-se com potencial para assumir uma natureza de âncora integradora:

- ☐ **Possibilidade de Transversalidade:** Alinhada com a visão do CNE, a PAPr tem a faculdade de funcionar como um eixo central onde saberes de outras disciplinas se podem ancorar (ex: um projeto de "Mobilidade Sustentável" unindo contributos da EF, Física e Português).
- ☐ **O Portefólio como Narrativa:** A preparação deste momento não necessita de ser encarada como um trabalho extra, podendo ser antes a edição final e reflexiva do PPP (Projeto Prático Pessoal) desenvolvido ao longo do ciclo. Sugere-se, assim, como a narrativa de uma identidade em construção.

10.10.3. Flexibilidade e Diferenciação Curricular.

Em harmonia com o Artigo 8.º do DL 54/2018 e os princípios do DUA (*Desenho Universal para a Aprendizagem*), a PAPr visa favorecer a liberdade de o aluno optar por focar a sua "Aptidão de Ciclo" na Motricidade e em disciplinas afins. Esta abordagem procura reduzir a pressão sistémica e potenciar o significado da aprendizagem. Ao optar pela defesa da sua PAPr, o aluno encontra um contexto privilegiado para demonstrar a sua competência de autogestão da vitalidade e a sua autonomia enquanto Ser-Prático.

10.10.4. O Suporte do Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA).

A exequibilidade e a validade ética da PAPr e do PPP encontram o seu alicerce científico no Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA). O DUA não é apenas uma estratégia para alunos com dificuldades; é um modelo de planeamento que reconhece a variabilidade humana como a norma. No MPMH®, o DUA garante que a avaliação seja, simultaneamente, rigorosa e acessível, operando em três níveis:

- ☐ **Múltiplas Formas de Envolvimento** (O "Porquê"): O modelo propõe que o aluno se envolva na sua própria avaliação ao desenhar o seu Projeto Prático Pessoal. O interesse e a persistência são estimulados porque a meta de vitalidade é definida pelo próprio aluno (Agência), e não por um padrão externo de rendimento.
- ☐ **Múltiplas Formas de Representação** (O "Quê"): A monitorização do progresso não se limita a uma pauta de notas. O MPMH® oferece ao aluno diferentes formas de perceber o seu desenvolvimento: através das métricas do SUAVA®, das reflexões narrativas no Diário de Bordo ou do feedback interpretativo do professor.
- ☐ **Múltiplas Formas de Ação e Expressão** (O "Como"): A PAPr é a materialização deste princípio. O aluno tem a liberdade de expressar a sua soberania prática através de diversos suportes (defesa oral, portefólio digital, vídeo-demonstração de transbordo ou liderança de projetos comunitários).

Desta forma, a PAPr cumpre o espírito do Artigo 8.º do Decreto-Lei n.º 54/2018, que preconiza a utilização de métodos de avaliação diversificados e flexíveis. Ao adotar o DUA, o MPMH® assegura que nenhum aluno seja excluído da possibilidade de demonstrar a sua excelência, permitindo que cada um apresente a sua Assinatura Prática através do canal onde a sua competência melhor se manifesta.

11. A Chave Descodificadora: da Ética à Exequibilidade Prática [Dimensão Didática].

11.1. Natureza e Enquadramento do Modelo de Avaliação

O sistema de monitorização e avaliação do MPMH® define-se como um dispositivo pedagógico de autorregulação e planeamento formativo. Este quadro articula as orientações normativas nacionais — **Aprendizagens Essenciais (AE) e Perfil do Aluno (PASEO)** — com o desenvolvimento progressivo da autonomia e da consciência ética do aluno, num processo educativo estritamente orientado e mediado pelo Professor.

11.2. Princípios orientadores da transposição curricular

A implementação do MPMH® rege-se pelos seguintes princípios, os quais operacionalizam a autonomia e flexibilidade curricular, respondendo diretamente à Recomendação do Conselho Nacional de Educação (fevereiro de 2024) no que concerne à necessidade de diversificação de percursos e modelos de avaliação:

- a) **Centralidade do aluno enquanto agente do seu percurso formativo:** Promoção da autonomia progressiva, responsabilidade e autorregulação, em plena consonância com o Perfil dos Alunos (PASEO);
- b) **Reinterpretação das Aprendizagens Essenciais (nAE):** As AE são assumidas como referencial comum, mas reinterpretadas pedagogicamente à luz da Ciência da Motricidade Humana, garantindo que o currículo serve a intencionalidade do sujeito.
- c) **Valorização do progresso intraindividual e diversidade de percursos:** Em linha com as conclusões do CNE (2024) sobre as limitações dos modelos de avaliação padronizada, o MPMH® privilegia o progresso do aluno face a si próprio, assegurando a equidade sem prejuízo dos critérios institucionais.
- d) **Diferenciação pedagógica e Inclusão Nativa:** Assegurar percursos significativos para todos através do Desenho Universal para a Aprendizagem (DUA), conforme o Decreto-Lei n.º 54/2018. O PPP e o Perfil em Zig-Zag garantem que a inclusão não é uma adaptação *a posteriori*, mas um pressuposto onde a Variabilidade Prática — a diversidade intrínseca de capacidades, motivações e formas de ação motora — é a base absoluta do planeamento.
- e) **Avaliação formativa e hermenêutica:** Entendida como um processo contínuo de monitorização e interpretação do progresso, respondendo ao apelo do CNE (2024) por cenários de avaliação mais abrangentes, multidimensionais e menos dependentes de momentos únicos de verificação de desempenho.

11.3. Das Aprendizagens Essenciais (AE) às Novas Aprendizagens Essenciais (nAE)

No MPMH®, a Aprendizagem Essencial deixa de ser focada no objeto (o desporto ou a técnica isolada) para se centrar no sujeito (a agência e a gestão consciente da vida). As **Novas Aprendizagens Essenciais (nAE)** configuram-se como um referencial de competências para a vida, onde o aluno, no âmbito da sua autonomia, seleciona caminhos que servem a sua saúde, bem-estar e sentido de existência.

O Quadro 19 de Extensão da Motricidade Humana não constitui uma ampliação das Aprendizagens Essenciais nem um elenco adicional de conteúdos curriculares obrigatórios. Trata-se de um instrumento de apoio pedagógico que visa explicitar a diversidade de contextos e experiências motoras possíveis através das quais as AE podem ser operacionalizadas, respeitando a autonomia pedagógica do professor e a flexibilidade curricular prevista na legislação em vigor (Decreto-Lei n.º 54/2018 e n.º 55/2018).

11.3.1. Ajustes Estruturais da Transposição.

A transição exige uma mudança de lente sobre cinco dimensões fundamentais. As nAE reorganizam pedagogicamente as AE, reforçando o seu significado educativo e a sua aplicabilidade.

Quadro 33: Cinco Dimensões Fundamentais:

Dimensão	AE (referencial tradicional)	nAE (referencial MPMH®)
Epistemológica	Corpo como objeto funcional	Corpo como sujeito da ação
Metodológica	Instrução direta	Aprendizagem cooperativa e intencional
Avaliativa	Norma externa	Interpretação do progresso
Operacional	Ênfase na execução técnica	Leitura de indicadores funcionais e de estilo de vida
Curricular	Prescrição uniforme	Escolha formativa orientada

11.3.2. A nAE como Referencial de Vida.

As nAE configuram-se como uma ementa de possibilidades. O aluno seleciona os caminhos que melhor servem a sua saúde, bem-estar e sentido de existência. A avaliação incide na capacidade de gestão do percurso e não na conformidade a uma norma externa:

- ❑ **Responsabilização:** O aluno pratica porque a aprendizagem serve o seu Projeto Prático Pessoal (PPP).
- ❑ **Diferenciação Pedagógica Real:** Coexistência de focos distintos (ex: um aluno em percursos de natureza/AMR e outro em holopraxias/AMS).
- ❑ **Inclusão:** O sucesso é o cumprimento do projeto individual, eliminando a exclusão por falta de "talento" desportivo.

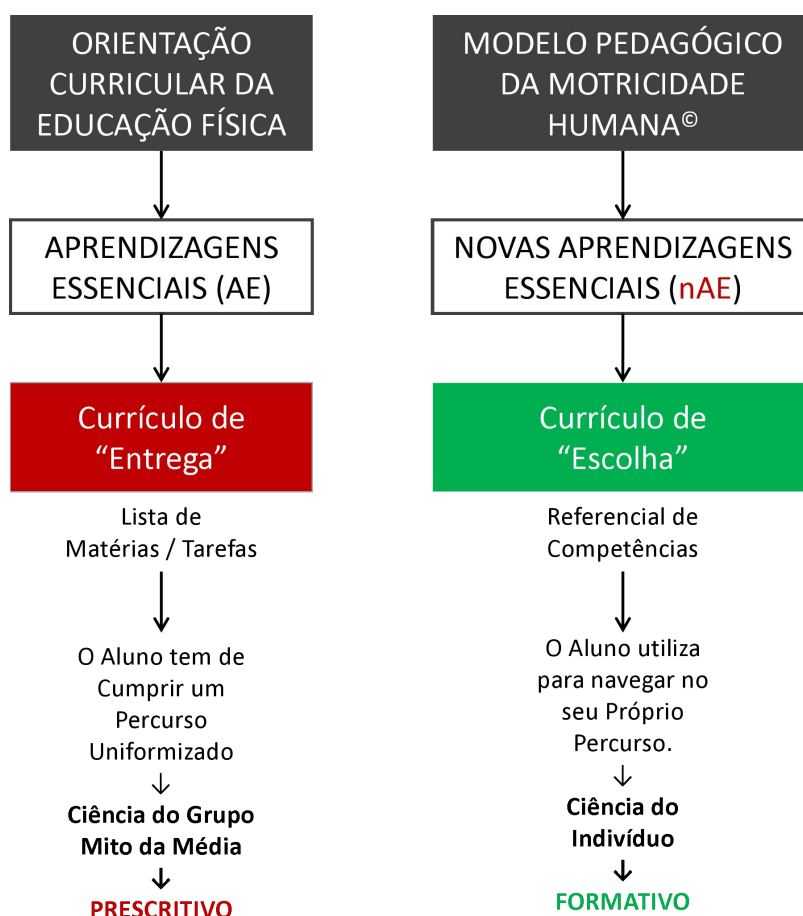


Figura 18: orientação Curricular da EF vs MPMH®

11.3.3. Matriz de Progressão Prática e Gestão da Agência.

A progressão é ditada pela maturação prática e não pela idade cronológica, que é apenas uma referência institucional.

Quadro 34: Matriz de Progressão Prática e Gestão da Agência para as nAE (MPMH®)

Ciclo de Ensino	Fase Motora Dominante	Foco de Inteligência Estratégica	Objetivo Existencial
1.º Ciclo	Motricidade Básica (Psicomotora)	Descoberta da Agência: Metas SMART simples.	Domínio das CFM como gramática da autonomia.
2.º Ciclo	Ideomotricidade (Transição)	Gestão de Recursos: Uso do tempo e hardware.	Integração das CFM como recursos de exploração.
3.º Ciclo	Motricidade Específica (Contextual)	Operacionalização do PPP: Gestão de grupos e metas.	Uso das AMR, AMF, AMS, AMP para a assinatura prática
Secundário	Neomotricidade (Criativa)	Mestria na Gestão da Vida: PPP autônomo.	Soberania da Intencionalidade e Longevidade.

O professor de EF é, na verdade, um tutor de "Gestão de Projetos de Vida Motora"

Nota: No MPMH®, o que dita a progressão é a maturação prática. Um aluno só avança para a gestão complexa de recursos (2.º/3.º ciclos) se tiver consolidado a "gramática" das CFM no 1.º ciclo, garantindo que a escola não produz "analfabetos motores" por imposição de calendário.

11.3.4. A Natureza do "Essencial" no MPMH®

Para este modelo, uma aprendizagem é essencial quando garante a sustentabilidade existencial do aluno, dividindo-se em duas camadas indissociáveis:

- ☐ **Alfabetização Motora (Suporte Psicomotor):** Focada no domínio das **Capacidades Fundamentais do Movimento (CFM)** — Estabilidade, Locomoção e Manipulação. Estas constituem a gramática básica do corpo humano; sem elas, o aluno incorre em "analfabetismo motor", limitando o seu acesso a qualquer cultura motora futura.

Quadro 35: CFM - Capacidades Fundamentais do Movimento ⇒ Habilidades Motoras Básicas (HMB).

Motricidade Sensório-perceptiva (Motricidade Rudimentar e Básica)		Ideomotricidade (Motricidade Específica e Especializada)
Locomotoras Deslocamento	Não Locomotoras Estabilidade e Equilíbrio	Projeção, Recepção Manipulação, absorção e Propulsão.
Andar	Balançar-se	Recepção
Correr	Inclinar-se	Lançar
Saltar	Esticar-se	Golpear
Variações de salto	Dobrar-se	Bater
Galopar	Girar	Agarrar
Deslizar	Retorcer-se	Driblar
Rodar	Empurrar	Rodar
Parar	Levantar	
Lançar	Tracionar	
Cair	Pendurar-se	
Esquivar	Equilibrar-se	
Trepar		
Subir		
Baixar		
↓ ↘ Combinações Motoras ↙		

Fonte do Quadro: Habilidades Motoras Fundamentais experimentadas entre os 2 e 5/6 anos segundo Seefeldt, 1979; Zaichowsky e colaboradores, 1980; Flinchum, 1975, citado por Luis Miguel Ruiz Perez, Desarrollo Motor Y Actividades Físicas. Gymnos Editorial.

- **Inteligência Estratégica (Gestão da Agência):** É a capacidade de operacionalizar a própria vida motora através de Metas SMART e da Gestão de Recursos (tempo, espaço, pessoas e contextos). Aqui, as **Habilidades Motoras Compostas e Complexas** (AMR, AMF, AMS e AMP) deixam de ser o fim da aula para se tornarem recursos ao serviço dos objetivos pessoais do aluno.

Quadro 36: HMCC - Habilidades Motoras Compostas e Complexas.

Neomotricidade (Diferenciação e Integração)		
Desportivas	Não Desportivas	
Jogos de Invasão Territorial ☐ Basquetebol ☐ Andebol ☐ Futebol ☐ Rauguebi ☐ Corfebol ☐ Frisbee ☐ Hóquei em Campo ☐ Hóquei em Patins Jogos de Rede/Parede ☐ Voleibol ☐ Badminton ☐ Ténis ☐ Ténis de Mesa ☐ Padel Jogos de Batimento ☐ Basebol ☐ Críquet Jogos de Alvo ☐ Tiro com arco Outros ☐ Atletismo ☐ Natação ☐ Ginásticas (Solo, Aparelhos e Acrobática) ☐ Patinagem	Fitness Indoor ☐ Aulas de Grupo (Ginásio) ☐ Musculação (Ginásio) ☐ Cardiofitness (Ergómetros) Fitness Outdoor ☐ Street Workout ☐ Skate ☐ Parkour ☐ Patinagem ☐ BMX Jogos Cooperativos e Team Building Atividades Rítmicas e Expressivas ☐ Dança ☐ Percussão Corporal (BAPNE) ☐ Expressão Corporal/Mimo ☐ Jogo Psicodramático Educação Somática ☐ Eutonia ☐ Antiginástica ☐ Método feldekrais ☐ Método Alexander ☐ Body-Mind Centering ☐ Rolfing ☐ Ginástica Holística e Sensorial ☐ Pilates e Gyrotonic ☐ Continuum e Somatoritmos Holopraxias (Body/Mind) ☐ Psicocinética ☐ Meditação ☐ Relaxamento Muscular Progressivo ☐ Yoga/Yoga Nidra ☐ Tai-Chi-Chuan ☐ Treino Mental ☐ Biofeedback	Método de Treino Natural (Hébertismo) Corrida de Aventura Pistas de Obstáculos ☐ Corrida de Obstáculos Simples (Psicomotricidade) ☐ Pistas de Obstáculos (OCR) Animação e Turismo Aventura ☐ Acampamento ☐ Passeios de Bicicleta ☐ Passeios Pedestres ☐ Parques Aventura ☐ Escalada ☐ Arvorismo ☐ Aparelhos de Cordas ☐ Canionismo ☐ Rio-lagoa-Mar (Surf/Body Board; Kayak; Vela; Pesca) ☐ Parques Aquáticos ☐ Paint-ball / Laser-Tag / Airsoft ☐ Orientação ☐ Atividades Equestres ☐ Espeleoturismo ☐ Jogos Tradicionais Portugueses ☐ Mergulho ☐ Balonismo Jogos de Tabuleiro ☐ Xadrez ☐ Damas ☐ Dominó ☐ Go ☐ Xiangqi ☐ Mah Jong ☐ Boardgains ☐ Jogo da Paz Mundial

Fonte do Quadro: Adaptado a partir de Esquema, hipótese explicativa do papel da motricidade básica noutros níveis da motricidade humana (Adaptado de Singer, 1975), citado por Luis Miguel Ruiz Perez, *Desarrollo Motor Y Actividades Físicas*. Gymnos Editorial.

11.3.5. Operacionalização: O Papel da Práxis e do Professor

- ☐ *O Professor como Consultor:* Evolui de instrutor de exercícios para Consultor de Performance Humana, validando a segurança e o equilíbrio dos planos dos alunos.
- ☐ *A Aula como Laboratório:* É o microciclo de ocupação onde o aluno experimenta a sua intenção e a reflete no Diário de Bordo, validando se a ação foi "Práxica" ou mecânica.
- ☐ *Do "Gesto" ao "Sentido":* O sucesso é a capacidade de transformar a aula num espaço de liberdade responsável (Neomotricidade).

11.3.6. A Experiência como Projeto (O Planeamento)

A eficácia da "Chave Descodificadora" reside no reconhecimento de que a intencionalidade do Ser-Práxico não é monolítica. Para que o Microciclo de Ocupação seja verdadeiramente exequível e motivador, o modelo integra os descritores da taxonomia de Bartle, adaptados à Motricidade Humana, permitindo uma regulação fina da agência do aluno no MPMH®.

A experiência não é algo que "acontece" ao aluno, mas algo que é "desenhado" por ele. Planejar a experiência significa que o aluno, conhecendo o seu perfil e as suas motivações intrínsecas, decide como vai interagir com a Ementa de Possibilidades (AMR, AMF, AMS e AMP). Este planeamento é orientado por quatro **Perfis de Envolvimento Práxico (PEP)**.

A Plasticidade dos Perfis: É vital sublinhar que estes perfis não são categorias estanques ou deterministas. O aluno pode e deve transitar entre os vários perfis ao longo dos diferentes microciclos ou unidades de transformação. Esta fluidez permite-lhes explorar formas distintas de expressão pessoal e de liderança grupal, enriquecendo o seu Capital Práxico. O professor, enquanto Consultor de Performance Humana, atua de forma específica para cada necessidade momentânea:

- ☐ *Realizadores:* A experiência é definida pela eficácia. Estes alunos planeiam o seu microciclo como uma escada de metas SMART focadas na mestria técnica e na superação de indicadores funcionais. O seu foco é o progresso mensurável na sua Assinatura Práxica.
- ☐ *Exploradores:* A experiência é definida pela descoberta. Estes alunos planeiam-na como uma viagem por diferentes subáreas e contextos (Transbordo), testando novas soluções motoras e adaptando-se a variados *hardwares*. Valorizam a criatividade e a diversidade do gesto.
- ☐ *Socializadores:* A experiência é definida pela pertença. O seu planeamento foca-se na dinâmica do "Grupo de 4", utilizando a motricidade como um veículo para construir relações, suporte mútuo e coesão intersubjetiva. O sucesso é medido pelo bem-estar e harmonia coletiva.
- ☐ *Competidores (Foco no Desafio Ético):* A experiência é definida pelo desafio. Planeiam a prática como uma oportunidade de liderança e de elevar a exigência coletiva. Para estes, a

competição não é um fim em si, mas um laboratório para testar a regulação emocional e a ética social. No MPMH®, o Competidor não é o "vencedor de troféus", mas o "líder de excelência ética".

Esta visão clarifica a natureza da Agência (Área A):

- *Distingue Interação de Ação:* O Socializador e o Explorador interagem (relação aberta), enquanto o Realizador e o Competidor agem (foco no resultado/objetivo).
- *Distingue o Alvo:* O foco está ou nas Pessoas (Socializador/Competidor) ou no Contexto/Hardware (Explorador/Realizador).

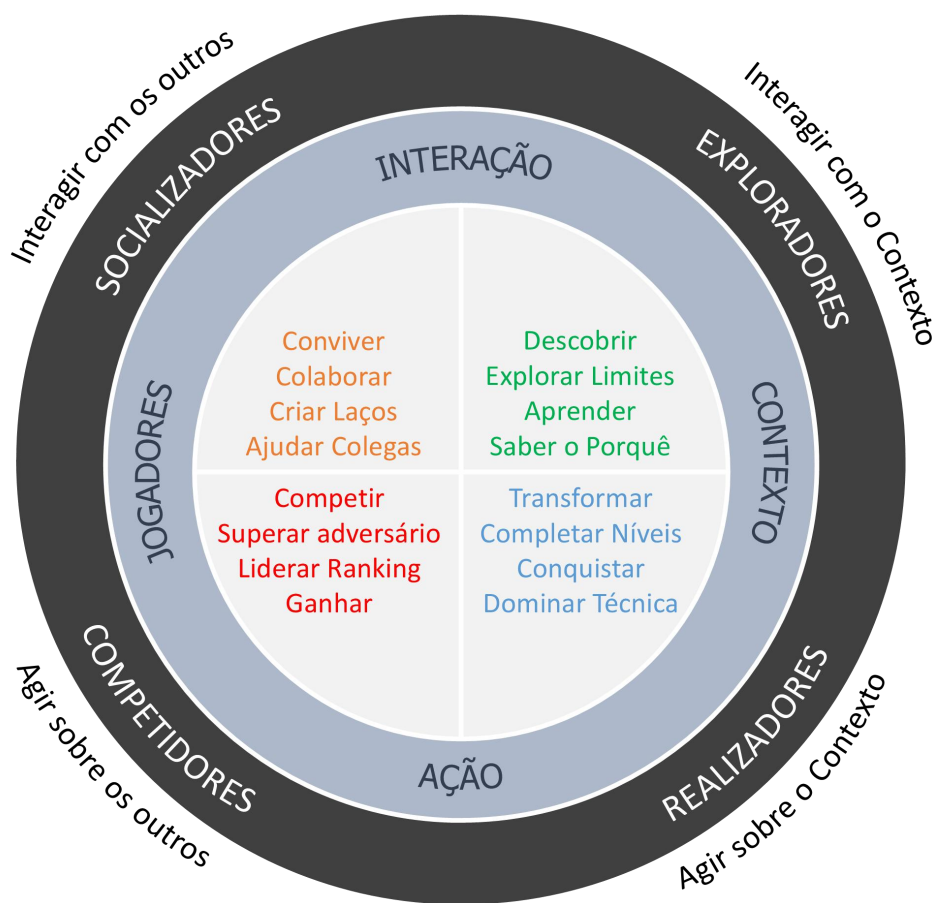


Figura 19: Perfis de Envolvimento Prático (PEP) e a Bússola da Agência Pessoal (BAP) do MPMH® de acordo com a Taxonomia dos tipos de jogadores de Bartle. ©João Jorge 2026.

O aluno decide como interagir com a ementa de possibilidades de acordo com o seu perfil:

- Realizadores: Focam na eficácia e mestria técnica.
- Exploradores: Focam na descoberta e novas soluções motoras.
- Socializadores: Focam na pertença e suporte no grupo de 4 alunos.
- Competidores: Focam no desafio ético e liderança.

Enquanto o **GPS Práxico (GPSP)** dá-nos o território da Motricidade, a **Bússola da Agência Pessoal (BAP)** dá-nos o caráter do Ser-Práxico. Juntos, asseguram que o aluno não seja apenas um passageiro do currículo, mas o comandante da sua própria transformação rumo à plenitude existencial.

A Bússola da Agência Pessoal (BAP) como Instrumento de Soberania.

Esta bússola é tripla na sua função pedagógica:

- ☐ *Bússola Ética (Área A):* Exige que o aluno escolha o seu modo de envolvimento. Ser um "Socializador" num contexto de "Performance" (AMP) é uma escolha ética desafiante: priorizar a integridade do colega num momento de alta tensão competitiva.
- ☐ *Bússola Adaptativa:* Obriga à flexibilidade. O aluno deve ser capaz de mudar o seu perfil conforme o ambiente (Natural vs. Artificial) ou a necessidade do grupo (Cooperação vs. Oposição).
- ☐ *Bússola Hermenêutica:* Permite interpretar o percurso vivido. O aluno pode dizer: Nesta Unidade de Transformação, naveguei como Explorador, o que me ajudou a regular a minha ansiedade (SUAVA®).

O Aluno como Navegador Existencial.

A verdadeira inovação do MPMH® reside na Agência. Nesta bússola, a "Aprendizagem Essencial" não é apenas a execução técnica (o passe, o remate ou a suspensão), mas a capacidade de o aluno:

- ☐ *Localizar-se no GPS:* Reconhecer as exigências do contexto (ex: a incerteza da natureza).
- ☐ *Ajustar a Bússola:* Decidir conscientemente qual o perfil de agência que melhor serve a sua saúde, bem-estar e o seu projeto ético.

Quadro 37: O Cruzamento Geométrico: Espaço vs. Agência

Quadrante / Subárea	Perfil de Agência	Alvo da Ação	Lógica Pedagógica
AMR (Recreativa)	Socializador	Pessoas	<i>Interagir com os jogadores:</i> O foco é a cumplicidade e o prazer do jogo coletivo. A relação humana precede a regra rígida.
AMF (Funcional)	Explorador	Contexto	<i>Interagir com o contexto:</i> O foco é o mapeamento das sensações e a descoberta dos limites do Soma na sua relação profunda com o ecossistema natural.
AMS (Saúde)	Realizador	Contexto	<i>Agir sobre o contexto:</i> O foco é a eficácia e a métrica. O aluno transforma a sua realidade física para atingir objetivos tangíveis de bem-estar.
AMP (Performance)	Competidor	Pessoas	<i>Agir sobre os jogadores:</i> O foco é a superação e a excelência. Medir estratégias e forças contra um oponente num quadro ético e regulado.

Importância estratégica dos PEP (Perfis de Envolvimento Prático) para o MPMH®?

Os Perfis de Envolvimento Prático (PEP) permitem ao professor compreender como os alunos se envolvem praticamente nas situações reais de aula. Embora os PEP sejam relacionais, ainda não são sociométricos porque o aluno só consegue observar a relação a partir da ação e não da opinião.

- ☐ *Resolução da Desmotivação*: Explica cientificamente por que alguns alunos não gostam da "Educação Física Tradicional" (geralmente focada apenas no perfil Competidor ou Realizador). Ao validar os Exploradores e Socializadores, resgatamos o interesse de todos.
- ☐ *Diferenciação Pedagógica*: Prova que o professor pode gerir uma turma de 28 alunos onde cada um tem uma "missão" diferente baseada no seu perfil.
- ☐ *Ligação com o RULER®*: O perfil "Socializador" e "Competidor" beneficia diretamente da literacia emocional para gerir as interações no grupo.

11.3.7. As Três Dimensões da Experiência.

Para ser completa, a experiência deve ser vivida em três níveis:

- ☐ *Subjetiva*: O significado pessoal e o compromisso ético.
- ☐ *Intersubjetiva*: A vivência no grupo e regulação da energia (RULER®).
- ☐ *Objetiva*: A materialização na prática e ação motora real.

11.3.8. Síntese Operacional e Pergunta Biográfica.

A experiência é o ato de habitar o movimento com propósito. No início do plano anual (Macro ciclo de Vida), o aluno deve responder à questão norteadora: "**Quem quero ser praticamente este ano?**" Esta pergunta avalia a capacidade de definir uma Intencionalidade, a consciência da Identidade Motora e o compromisso com a Transformação de Si. A Atitude Prática converte o potencial cognitivo em ação deliberada, estrategicamente eficaz e eticamente responsável.

11.4. Organização do processo pedagógico (Áreas A, B e C)

A transposição curricular estrutura-se em três etapas interdependentes:

Área A – Planeamento e Agência Pedagógica: O aluno participa, de forma mediada pelo professor, na definição do seu **Projeto Prático Pessoal (PPP)**, entendido como um dispositivo pedagógico de planeamento e autorregulação, ajustado à idade, maturidade e contexto educativo.

- ☐ Esta etapa inclui:
 - a) Diagnóstico pedagógico-prático inicial;
 - b) Definição de objetivos de progresso intraindividual;
 - c) Compromisso com princípios de cooperação e respeito mútuo.

Área B – Regulação e Contratualização: O aluno atribui significado ao seu PPP/PPG, articulando:

- ☐ Os objetivos definidos;
- ☐ As AE e competências do PASEO;
- ☐ Metas operacionais ajustadas (metas SMART).
- ☐ Esta fase visa assegurar a **coerência entre intenção, regulação emocional e envolvimento na aprendizagem**.

Área C – Organização e Implementação: O PPP/PPG é operacionalizado através de uma organização temporal e funcional da prática, estruturada em:

- ☐ **Macro ciclo de Vida: Horizonte Biográfico** (*Fio Condutor*) - é o plano para todo o ano letivo, focado na pergunta existencial: "Quem quero ser praxicamente este ano?"
- ☐ **Mesociclos Flexíveis: Unidade de Transformação** (*Adaptação Contextual*) - normalmente correspondente a um período letivo ou a um bloco de matérias selecionadas da "Ementa de Possibilidades".
- ☐ **Microciclos de Ocupação: Unidade-Aula** (*Treino Existencial*) - é o laboratório de experimentação prática, onde o plano "se faz vida", e de registo no Diário de Bordo. A prática motora assume-se como espaço de aplicação, observação e reajuste do percurso formativo.

Nota metodológica: O diagnóstico pedagógico-prático inicial não assume natureza classificativa nem avaliativa, não produz rótulos ou perfis fixos do aluno, **constituindo-se** antes como um conjunto de hipóteses pedagógicas de trabalho, orientadoras do planeamento, da diferenciação pedagógica e da monitorização do progresso intraindividual.

11.5. O Projeto Prático Pessoal (PPP) como Dispositivo Formativo

O PPP constitui um instrumento de gestão do percurso de aprendizagem, um Compromisso de Autoria Prática (Dispositivo de Monitorização Partilhada), não devendo ser interpretado como um projeto ontológico absoluto. É o **mecanismo de mediação pedagógica** que permite ao aluno transpor as intenções definidas na **Área A (Agência)** para a exequibilidade prática nas **Áreas B (Regulação)** e **C (Organização e Implementação)**, assegurando que a subjetividade do aluno encontra eco no rigor técnico-curricular. A transposição curricular no MPMH® visa garantir a exequibilidade pedagógica, a coerência científica e a equidade educativa, promovendo o desenvolvimento integral do aluno.

Inspirado em modelos de autonomia pedagógica, a monitorização do MPMH® prescinde da estrutura de turma rígida, assentando na **Tutoria de Mediação**. O cumprimento do compromisso pedagógico é garantido pela visibilidade do PPP, onde o professor atua como um gestor de fluxos práticos. Quando a autonomia falha, o modelo aciona mecanismos de reconstrutualização na Área B, ajustando as metas SMART à realidade imediata do aluno, garantindo que ninguém fica excluído por falta de autorregulação.

A sua operacionalização reflete a Soberania da Intencionalidade, onde o propósito (o "Porquê") molda a dinâmica e a orgânica da aula garantindo o cumprimento do disposto no Artigo 48.º (n.º 3) do regime de administração e gestão escolar (Lei n.º 46/86, Lei de Bases do Sistema Educativo), assegurando que os **critérios de natureza pedagógica** e científica prevaleçam sobre os **critérios administrativos**. O PPP retira a escola da sua função de "terminal burocrático do Estado", devolvendo ao aluno a autoria do seu percurso e transformando a aula num laboratório de cidadania emancipadora.

11.6. O Ciclo da Avaliação Prática: Etapas, Critérios e Hermenêutica do Progresso

A avaliação no MPMH® é um processo circular, contínuo e integrado, onde a monitorização das etapas de aprendizagem dita os critérios de sucesso. Não se avalia o desempenho isolado, mas a coerência entre o plano, a ação e a reflexão.

Etapas 1: Diagnóstico e Contratualização (A Assinatura Prática)

O ciclo inicia-se com a identificação da Assinatura Prática do aluno — um perfil funcional que integra as dimensões psicológica, emocional e motora.

- ☐ **Ação:** O Professor media a seleção de instrumentos (inventários, perfis de interação) para estabelecer o ponto de partida.
- ☐ **Critério de Avaliação:** Agência e Compromisso Ético. Avalia-se a capacidade do aluno em definir metas de autotranscendência e objetivos de progressão intraindividual alinhados com o referencial das Aprendizagens Essenciais (nAE).

Etapas 2: Planeamento e Sincronização (A Mediação Curricular)

Nesta fase, o foco é a decodificação do sentido e a sustentabilidade do percurso.

- ☐ **Ação:** O aluno cruza o seu perfil de participação (Empreendedor, Explorador, Socializador ou Competidor) com as exigências normativas, desenhando uma experiência que promova o bem-estar e a saúde mental.
- ☐ **Critério de Avaliação:** Conformidade Normativa e Rigor. Avalia-se a pertinência do planeamento face às nAE e a adequação do desafio motor aos recursos biopsicológicos do aluno.

Etapa 3: Execução e Monitorização (A Regulação em Ato)

A avaliação foca-se na evidência observável da progressão técnica, comportamental e somática:

- ☐ **Ação:** Utilização de dispositivos como o Diário de Bordo e a Literacia Digital Somática (*wearables*, plataformas como FITescola®). O aluno aprende a cruzar métricas externas com a sua própria percepção fenomenológica do esforço.
- ☐ **Critério de Avaliação:** Autorregulação e Eficácia Funcional. Valoriza-se a evolução da Assinatura Prática, a consistência entre o planeamento e a execução, e a capacidade de gestão autónoma no seio da Célula Prática (grupo de 4).

A Hermenêutica do Progresso: O Equilíbrio Final

A classificação final não é um veredito sobre o "corpo-máquina", mas uma interpretação da Evolução Prática que articula:

- ☐ **Dimensão Normativa:** Domínio dos descritores das Aprendizagens Essenciais.
- ☐ **Dimensão Individual:** Progressão entre o diagnóstico inicial e as metas atingidas.
- ☐ **Dimensão Social:** Cumprimento das funções sociais e responsabilidade cooperativa.

Avaliar no MPMH® é validar a transição do aluno de um estado de execução heterónoma para um estado de Soberania Prática, onde o sucesso é medido pela capacidade de habitar a própria ação com consciência e ética.

11.7. Flexibilidade e Implementação Contextual

A implementação do MPMH® realiza-se de forma progressiva, assumindo níveis diferenciados de formalização e profundidade consoante o ciclo de ensino e a maturidade dos alunos. O modelo é aplicável a todos os ciclos de escolaridade, diferenciando-se não pela sua estrutura conceptual, mas pelo grau de complexidade do processo de reflexão, planeamento e compreensão da prática motora enquanto fator de transformação do aluno no âmbito do Projeto Prático Pessoal (PPP).

Os instrumentos propostos assumem natureza orientadora, cabendo ao Professor adaptar a profundidade do diagnóstico pedagógico-prático, da contratualização e da autorregulação às características dos alunos, ao contexto escolar e ao tempo letivo disponível.

Este enquadramento respeita e operacionaliza os princípios da flexibilidade curricular, da diferenciação pedagógica e da autonomia profissional docente, conforme consagrado na legislação em vigor.

11.8. O Transbordo Prático: Integração e Estratégia de DAC

A exequibilidade prática do MPMH® encontra no conceito de Transbordo Prático um horizonte de possibilidade, entendido como um dispositivo operativo de integração prática contextualizada. Através deste, a agência motora do aluno tem o potencial de se projetar para além do espaço escolar formal, podendo influenciar de forma sustentável o seu ecossistema social (família, vizinhança e comunidade).

O Transbordo Prático não representa uma transferência mecânica de conteúdos, mas antes a internalização de uma lógica de ação autónoma. Neste sentido, pode configurar-se como um catalisador pedagógico dos Domínios de Autonomia Curricular (DAC), abrindo caminho para a exploração de conceitos como as *Comunidades Zona Azul*, inspiradas em Michel Poulain, mas reinterpretadas à luz da Motricidade Humana.

Nesta dinâmica, o aluno está habilitado a desempenhar um papel de mediador prático, operando uma tradução entre o conhecimento científico e o quotidiano vivido. Esta mediação favorece uma articulação interdisciplinar (ex. Ciências, Matemática, Cidadania), permitindo ao MPMH® concorrer para o cumprimento das competências de autonomia e participação previstas no Decreto-Lei n.º 55/2018. Desta forma, a Educação Física pode afirmar-se como um dispositivo de sustentabilidade biopsicossocial, sem perder o seu foco na emancipação do sujeito.

11.8.1. Preservação da Autonomia Epistemológica

O MPMH® apresenta-se como uma proposta centrada na ação motora intencional e na agência do sujeito. O seu diálogo com o PNPAF (Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física) e o IAN-AF (Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física) processa-se num plano consequencial e sistémico, o que permite salvaguardar a autonomia epistemológica da Educação Física enquanto campo científico e pedagógico independente.

Neste enquadramento, o Transbordo Prático pode configurar-se como um dispositivo de expansão da agência motora para os contextos reais de vida, criando condições para que surjam práticas de movimento integradas no quotidiano familiar e comunitário. Não se tratando de uma extensão prescritiva da aula, este processo educativo visa favorecer a literacia da ação, capacitando o aluno para interpretar, decidir e agir de forma consciente nos seus ecossistemas de vida.

11.8.2. Do Diagnóstico à Resposta Pedagógica

O MPMH® propõe uma leitura alternativa a este diagnóstico: em vez da prescrição de exercício, foca-se na reconfiguração do estatuto do movimento. Este deixa de ser perspectivado como uma

obrigação escolar ou desportiva, abrindo a possibilidade de se afirmar como um projeto pessoal e socialmente situado (PPP).

Ao privilegiar práticas motoras funcionais, informais e contextualizadas — como deslocações ativas e lazer não institucionalizado — o modelo procura dialogar com os determinantes reais da adesão. Desta forma, procura alinhar-se com as preferências expressas pela população portuguesa (IAN-AF, 2017), sem impor modelos normativos de comportamento, mas antes potenciando a autonomia do aluno na gestão do seu tempo e motivação.

Preferências da população Portuguesa quanto a diferentes tipos de atividade física, por faixa etária:

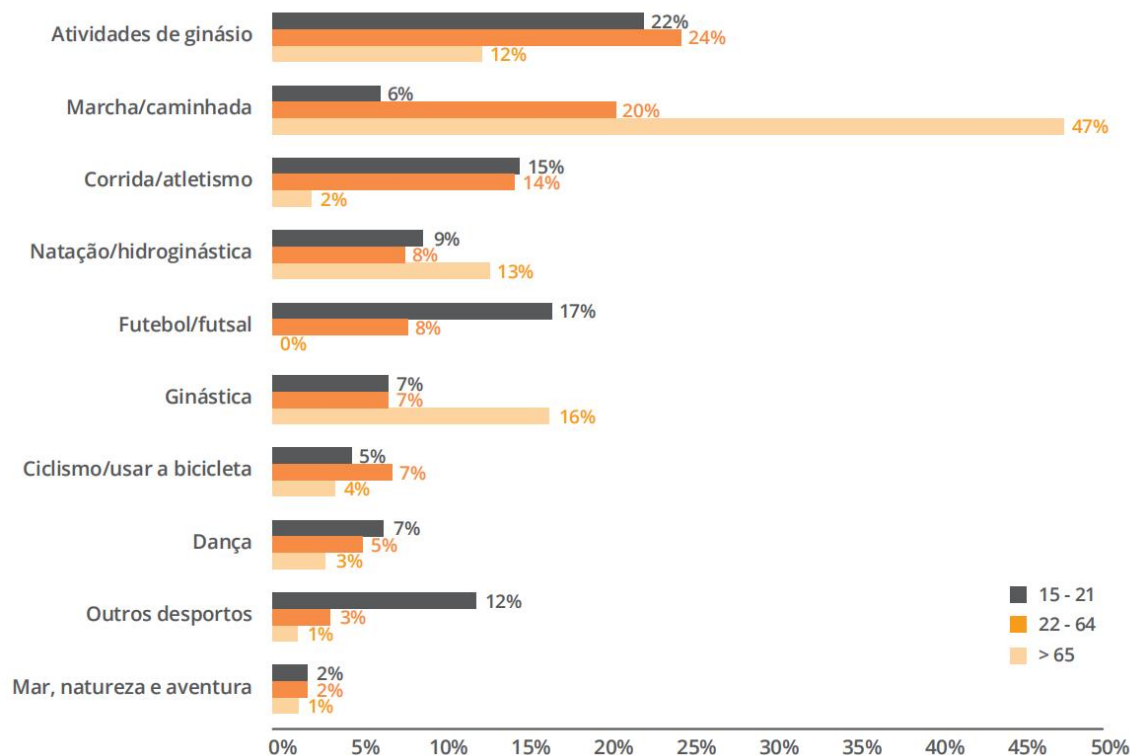


Figura 20: Gráfico das Preferências da População Portuguesa quanto a diferentes tipos de atividade física

Nota: Percentagem da totalidade das atividades físicas reportadas como efetuadas regularmente nos tempos de lazer.

Fonte: Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF, 2017

11.8.3. Articulação Institucional sem Medicalização

O MPMH® não se orienta por objetivos de saúde pública; contudo, a sua aplicação pode gerar impactos sociais e funcionais passíveis de serem reconhecidos pelas políticas públicas. Mantém-se, assim, uma distinção clara entre os fins pedagógicos (centrados no sujeito) e os efeitos sociais (que podem emergir da prática).

Referenciais internacionais sobre comunidades funcionalmente sustentáveis são mobilizados enquanto instrumentos heurísticos. Estes servem para ilustrar como certas configurações socioculturais têm o potencial de favorecer a continuidade da ação motora, sem que se transformem em metas pedagógicas ou modelos normativos a reproduzir.

11.8.4. A Centralidade das Práticas Informais.

A operacionalização do MPMH® acompanha um movimento internacional que procura complementar o modelo desportivo institucionalizado, reconhecendo que este, embora valioso, pode não esgotar as necessidades formativas de todos os alunos. À luz da Teoria da Motricidade Humana, o foco desloca-se para a valorização da ação motora intencional e situada, privilegiando a construção de sentido e de identidade. Neste contexto, o modelo potencia a centralidade pedagógica das práticas informais e contextualmente abertas.

Estas atividades promovem a agência e constroem a identidade praxica:

- ☐ **Agência:** As práticas informais funcionam como espaços de autorregulação e inclusão, permitindo que cada aluno — independentemente do seu perfil — se reconheça como um sujeito competente na gestão da sua própria motricidade.
- ☐ **Identidade Práxica:** Ao privilegiar atividades passíveis de serem replicadas no quotidiano, o modelo favorece a construção de hábitos duradouros, projetando a Educação Física para além do tempo e espaço escolar.

11.9. O Projeto Práxico de Escola (PPE).

O **Projeto Práxico de Escola (PPE)** constitui a matriz identitária e o quadro normativo que viabiliza o Transbordo Práxico. Ele funciona como o documento de governação que valida a Identidade Práxica da instituição, , permitindo que a escola assuma a sua configuração de **Ecossistema de Desenvolvimento Humano (EDH)** adaptado à sua realidade local.

Ao contrário do modelo escolar tradicional (estático e compartimentado), o EDH caracteriza-se por:

- ❑ **Porosidade (Transbordo Práxico):** A dissolução das fronteiras entre a sala de aula, o pavilhão, a natureza e a comunidade.
- ❑ **Interoperabilidade Práxica:** A capacidade de diferentes "unidades de ação" (alunos) habitarem o mesmo espaço com intenções distintas, em sincronia.
- ❑ **Simbiose Pedagógica Práxica:** Uma relação onde o sucesso do Projeto Práxico Pessoal (PPP) alimenta a Identidade Práxica da instituição e vice-versa.
- ❑ **Resiliência e Sustentabilidade Práxica:** O foco na manutenção da funcionalidade do ser humano ao longo da vida (Longevidade Funcional), utilizando o movimento como o principal catalisador de saúde existencial.

Quadro 38: A Pirâmide de Sustentabilidade do Ecossistema Práxico

Componente	Função no Ecossistema	Elemento Práxico (Operacionalização)
INTELIGÊNCIA (O Comando)	O topo da pirâmide. Representa a consciência, a estratégia e o propósito dos sujeitos. É a "mente" que atribui sentido à ação motora.	Intencionalidade Operante / Soberania Individual / PPP
ENERGIA (O Fluxo)	O centro dinâmico. Representa a força motriz, a vitalidade e a interação. É o movimento que liga o indivíduo ao ambiente e à comunidade.	Sincronia Práxica / Transbordo
ORGANIZAÇÃO (O Suporte)	A base estruturante. Representa o hardware, o quadro normativo e a logística. É o chão que viabiliza a manifestação da inteligência.	Mapa Práxico / MGEP® / PPE

A sustentabilidade do Ecossistema de Desenvolvimento Humano no MPMH® reside no equilíbrio descendente destes pilares: a Inteligência (o porquê) comanda a Energia (o quê e como), que por sua vez é sustentada por uma Organização (onde) porosa e flexível.

Esta hierarquia garante que a Educação Física não seja uma mera gestão de espaços ou uma execução de exercícios, mas uma manifestação da soberania do aluno sobre a sua própria motricidade. Quando a Inteligência e a Energia encontram uma Organização facilitadora, o resultado é a Sustentabilidade Curricular e a Emancipação do Ser.

Enquanto o PPP gere o indivíduo e o PPG gere a célula, o PPE gere o ecossistema global. É através do PPE que a escola reconhece o **Mapa Práxico (MP)** como o seu novo currículo geográfico, integrando a **Infraestrutura Verde** e a **Rede de Conectividade** na sua oferta

educativa formal. Sem o PPE, o Transbordo seria um evento isolado; com o PPE, torna-se a cultura oficial da escola.

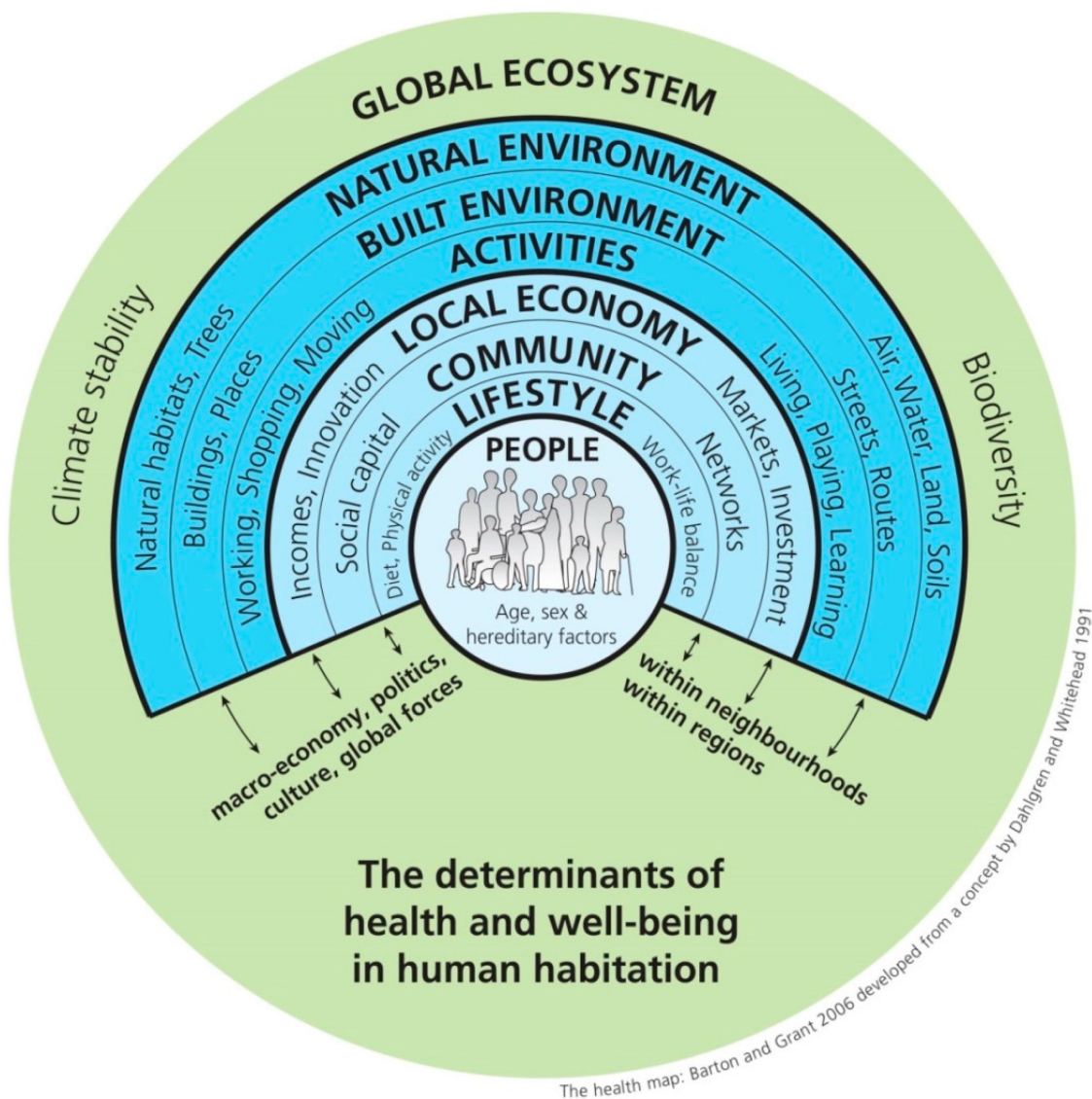


Figura 21: Modelo Ecológico da Saúde e a Infraestrutura verde de uma comunidade: Christopher Coutts e Micah Hahn, *Green Infrastructure, Ecosystem Services, and Human Health*.

A superação da "escola-prisão" exige o que o CNE (Relatório "Espaços Educativos") define como a abertura do edifício escolar à comunidade e ao exterior. Esta visão é o alicerce para o Transbordo Práxico no MPMH[®]: a ideia de que a motricidade não pode ser confinada ao pavilhão desportivo, mas deve transbordar para o território.

Neste sentido, a escola deve integrar-se na Infraestrutura Verde urbana. Ao romper os muros físicos e conceptuais, permitimos que o aluno deixe de habitar um espaço de clausura e passe a interagir com ecossistemas vivos. Esta abertura promove:

- ❑ *Regeneração Somática*: O contacto com a natureza reduz a Carga Alostática, oferecendo o "amortecimento" biológico que o cimento nega.
- ❑ *Agência Comunitária*: O Transbordo Práxico acontece quando a aprendizagem se move para parques, jardins e espaços públicos, transformando o aluno num ator social visível.

A Pedagogia Predial do futuro, defendida pelo CNE, não se limita a paredes; ela projeta-se na continuidade entre a sala de aula e o espaço verde, garantindo que o desenvolvimento do Ser-Práxico ocorre num ambiente de liberdade e conectividade, essencial para a saúde e para a cidadania.

11.9.1. Modelo de Gestão do Espaço Práxico (MGEP®).

O **Projeto Práxico de Escola (PPE)** constitui a matriz identitária e o quadro normativo que viabiliza a inovação. Ele é o documento de governação que valida a **Identidade Práxica** da instituição, permitindo que a escola se configure como um **Ecossistema de Desenvolvimento Humano adaptado à sua realidade local**.

Através do PPE, a escola oficializa o seu **Mapa Práxico** — uma cartografia de intenções que integra o pavilhão, a infraestrutura verde e a rede de conectividade num único currículo geográfico. Esta flexibilidade permite que cada agrupamento de escolas assuma uma especialização práxica distinta.

Quadro 39: Matriz de Hierarquia e Sustentabilidade Práxica.

Nível de Intervenção	Dispositivo Estratégico	Foco de Soberania	Ferramenta Operacional	Competências Avaliadas PASEO
MACRO (Institucional)	PPE (Projeto Práxico de Escola)	Identidade Práxica: A visão da escola sobre o território e a comunidade.	Mapa Práxico & MGEP®	Cidadania e Participação; Saber Científico; Relacionamento Interpessoal.
MESO (Grupál)	PPG (Projeto Práxico do Grupo)	Interdependência: A inteligência coletiva da Célula Práxica.	Contrato de Intencionalidade (Grupo de 4)	Trabalho em Equipa; Pensamento Crítico; Resolução de Problemas.
MICRO (Individual)	PPP (Projeto Práxico Pessoal)	Autonomia: A gestão da Saúde Existencial e biografia motora.	Diário de Bordo Práxico	Autonomia e Autorregulação; Bem-estar e Saúde; Consciência do Corpo.

Neste contexto, o **Modelo de Gestão do Espaço Práxico (MGEP®)** surge como o braço operacional do PPE. O MGEP® opera uma rutura epistemológica com a visão tradicional: não adaptamos o aluno ao pavilhão, mas ressignificamos todo o hardware escolar através da **Intencionalidade Operante**.

Quadro 40: Matriz de Correspondência: Gestão Estratégica vs. Operacionalização Práxica.

Nível do Projeto	Dimensão Organizacional	Conceito de Ação	Foco da Gestão Docente
PPE (Projeto Práxico de Escola)	Unidade Administrativa (Turma/Escola)	Identidade Práxica	Legitimação: Gere o enquadramento legal e a porosidade do hardware escolar.
PPG (Projeto Práxico do Grupo)	Unidade Funcional (Célula Práxica)	Agrupamentos de Intencionalidade	Mediação: Gere a cooperação e a sincronia entre os grupos de 4 alunos.
PPP (Projeto Práxico Pessoal)	Unidade de Ação (Indivíduo)	Intencionalidade Operante	Consultoria: Gere a autonomia e a saúde existencial do ser-práxico.

Notas Explicativas:

- ☐ **Da Turma à Célula:** A **Unidade Administrativa** (Turma) serve apenas como o "porto de abrigo" inicial. O professor gere a transição desta unidade para as **Unidades Funcionais** (Agrupamentos de Intencionalidade), onde a aprendizagem realmente acontece.
- ☐ **Soberania da Intencionalidade:** A **Unidade de Ação** (o aluno no seu PPP) é quem dita a necessidade de ocupação do espaço. Se a intenção do aluno é o "conteúdo", o hardware da escola (gerido pelo PPE) é o "recipiente".
- ☐ **Sustentabilidade:** Esta estrutura permite que o professor deixe de "dar a mesma aula a todos" (lógica de massa: "Mito da Média") e passe a supervisionar diferentes Unidades Funcionais com objetivos distintos em simultâneo.

11.9.2. O Hardware como Suporte Neutro e Poroso:

No MGEP®, o espaço é assumido como neutro: um pavilhão é apenas um conjunto de metros quadrados cobertos até que a ação humana lhe atribua sentido. A eficácia do modelo reside na sua porosidade, reconhecendo que o "Transbordo" não ocorre apenas da escola para a comunidade, mas entre as diferentes áreas dentro da própria escola. O aluno deixa de ser um

"utente" passivo para se tornar o autor do território, transformando qualquer barreira física numa extensão da sua própria agência motora.

11.9.3. A Soberania da Intencionalidade (SI): O Conteúdo que molda o Recipiente.

No MPMH®, a **Intencionalidade Operante** é o comando central que subverte o determinismo arquitetónico. Se o espaço físico é o "recipiente", a intenção do aluno é o "conteúdo" que o molda: se um grupo de 4 alunos entra no pavilhão com uma intenção de AMR (Recreação), o pavilhão torna-se, naquele momento, uma Zona Recreativa. A função do hardware é fluida e ditada pelo **Projeto Prático Pessoal (PPP)**, transformando a gestão do espaço numa decisão pedagógica baseada na **Sincronia Prática (SI)**.

Opera-se uma transição da **Unidade Administrativa** (UA: turma) para a **Unidade de Ação** (UA: intencionalidade). A **SI** substitui a Turma enquanto eixo da dinâmica organizacional, onde o espaço deixa de ser um destino imposto para se tornar um palco ativado pela agência do aluno.

Argumentos Estruturantes:

- ☐ **A Intencionalidade como "Cola" Social:** O foco passa da gestão de pessoas (controlo) para a gestão de propósitos (pedagogia). A "turma" dissolve-se para dar lugar a Agrupamentos de Intencionalidade.
- ☐ **A Subversão do Determinismo:** O espaço sob solicitação permite que, num mesmo hardware, coexistam diferentes "zonas" (Recreativa, Performance, Saúde) em tempo real.
- ☐ **Gestão Pedagógica vs. Administrativa:** O professor assume-se como Consultor, garantindo que as intenções são adequadas ao hardware disponível e à segurança.
- ☐ **A Subversão do Determinismo (O Espaço sob Demanda).** Ao afirmar que a intenção molda o recipiente, retiramos o poder à arquitetura e ao horário rígido e entregamo-lo à **Sincronia Prática**:
 - a) O pavilhão deixa de ser "o sítio onde a turma está" para ser o "hardware que a intenção ativa".
 - b) Isto permite que, num mesmo espaço físico, coexistam diferentes "zonas" (Recreativa, Performance, Saúde), porque as intenções dos diferentes grupos de 4 alunos redefinem o hardware em tempo real.
- ☐ **A Gestão Pedagógica vs. Gestão Administrativa.** Substituir a turma pela intencionalidade transforma o papel do professor e da escola:
 - a) **Escola:** Gere um **Mapa Prático** (fluxos de intenção) em vez de um quadro de horários fixos.
 - b) **Professor:** Deixa de "dar aula à turma" para ser o Consultor que garante que as intenções (conteúdo) são adequadas ao hardware disponível (recipiente) e à segurança do aluno.

Mecanismos de Operacionalização.

- ❑ **O "Encontro e Dispersão":** A aula inicia-se com a Sincronia Inicial (validação de microciclos) e evolui para a dispersão por intencionalidade. O professor gere a turma administrativa através de um Mapa de Fluxo. O horário escolar continua a dizer que a "Turma A" tem EF às 10h00. Administrativamente. O professor é responsável por esses 28 alunos contudo, a dinâmica interna muda:
 - a) **Ponto de Encontro:** A aula começa com a turma reunida (pode ser no pavilhão, numa sala ou espaço exterior). É o momento da "Sincronia Inicial" onde o Consultor (Professor) valida os Microciclos do dia.
 - b) **Dispersão por intencionalidade:** Após a validação, a "turma" dissolve-se em Grupos de Intencionalidade. Enquanto 4 alunos vão para a "Zona Recreativa" (AMR) no fundo do pavilhão ou no exterior, outros 4 podem dirigir-se à "Rede de Conetividade" (ciclovias adjacentes) e outros permanecem na "Área B" (bancada/sala) a ajustar métricas no PPP.
 - c) **Professor como "Controlador de Tráfego":** O professor gere a "turma administrativa" através de um Mapa de Fluxo (quem está onde e com que intenção).
- ❑ **O PPP como "Passaporte" de Circulação:** O Projeto Prático Pessoal legitima a circulação do aluno. A EF torna-se a disciplina onde o aluno "sai da caixa" da turma para testar a sua responsabilidade em diferentes ecossistemas (ex: ciclovias ou infraestruturas verdes).
- ❑ **A Gestão por Áreas (A, B e C) em Coexistência:** O hardware é organizado por estações permanentes (Planeamento, Prática e Transbordo). O professor circula entre estas estações, validando a Unidade de Experimentação.

Destaques:

- ❑ **A "Unidade de Ação" vs "Unidade Turma":** a turma não desaparece burocraticamente (registo de faltas), mas deixa de ser a unidade pedagógica. A unidade passa a ser o PPP.
- ❑ **Segurança Institucional:** O uso do termo "Passaporte" e "Contrato" tranquiliza a Direção da Escola e os assistentes operacionais, pois define que a circulação dos alunos é balizada por um compromisso ético e científico.
- ❑ **Otimização do Hardware:** Demonstra que o professor não precisa de "dar a mesma aula" a todos, permitindo que subgrupos habitem estações diferentes conforme a sua maturidade e plano pessoal.
- ❑ **Avaliação Processual:** O professor deixa de avaliar apenas o "salto em altura" ou o "passe de peito". Ele avalia a intencionalidade e a capacidade de autogestão, que são competências transversais do currículo.

- ❑ **Objetividade:** O Diário de Bordo Práxico torna-se a evidência física (ou digital) onde o aluno deposita a sua "prova de trabalho". Se o aluno esteve na ciclovía (Rede de Conectividade), ele tem de apresentar no Diário as métricas ou reflexões desse microciclo (*evidências*).
- ❑ **Diferenciação:** Permite avaliar alunos com diferentes níveis de prontidão. Um aluno pode ser avaliado pela sua excelência técnica na Área C, enquanto outro é avaliado pela sua extraordinária capacidade de planejamento e análise na Área A/B.

Quadro 41: Mecanismos de Operacionalização, Gestão do Espaço Práxico e Matriz de Evidências.

Mecanismo de Gestão	Componente Operacional	Descrição e Dinâmica	Papel do Professor	Evidências de Avaliação (O que registrar)
Encontro e Dispersão	Sincronia Administrativa vs. Prática	A aula inicia com a turma reunida (Sincronia Inicial) para validação de microciclos, seguida da dissolução em Grupos de Intencionalidade.	Controlador de Tráfego: Gere a turma administrativa através de um Mapa de Fluxo (quem/onde/porquê).	Capacidade de Autorregulação: Pontualidade na Sincronia Inicial e autonomia na transição para a zona de trabalho escolhida.
O PPP como "Passaporte"	Contrato de Circulação	O Projeto Práxico Pessoal serve como credencial oficial que legitima a presença do aluno fora do espaço formal, garantindo responsabilidade.	Garante de Legitimidade: Valida o contrato de intencionalidade perante a comunidade escolar.	Responsabilidade e Ética: Cumprimento do plano contratualizado no PPP e comportamento proativo nos espaços de transbordo (comunidade).
Gestão por Áreas (A, B e C)	Hardware em Coexistência	O espaço é dividido em estações permanentes: Planejamento (A/B), Prática (C) e Transbordo (Infraestrutura verde/comunidade).	Consultor Científico: Circula entre estações, mediando diferentes projetos em execução simultânea.	Literacia Prática: Qualidade das métricas registradas no Diário de Bordo e eficácia da execução motora na Área C (Prática).

Vantagens Estratégicas perante a Escola:

- ❑ **Otimização de Recursos:** Se duas turmas têm EF ao mesmo tempo e o pavilhão é pequeno, o MPMH® resolve o problema: metade dos alunos (por intencionalidade) "transborda" para a infraestrutura verde ou rede de conectividade, aliviando o hardware central.
- ❑ **Transversalidade (DAC):** Esta dinâmica facilita os Domínios de Autonomia Curricular. Um grupo de alunos pode estar a cumprir o seu PPP de EF enquanto recolhe dados de biodiversidade para Ciências, tudo porque a sua Intencionalidade naquele microciclo assim o definiu.

Dinâmica de Gestão do "Mapa Práxico"

- ❑ Em vez de um horário fixo de pavilhão, a escola gere um **Mapa Práxico**. Este "sistema operativo" redireciona dinamicamente o fluxo de alunos:

- a) **Sincronia Prática Inter-Turmas:** Alunos de diferentes turmas podem convergir numa Zona de Encontro (campo exterior) para um **Desafio Prático**, enquanto outros grupos de 4 alunos realizam Ateliers em salas de grupo ou infraestruturas verdes.
- b) **Gestão de Fluxo:** Se um espaço está lotado, o fluxo é redirecionado para a Infraestrutura Verde ou para a Rede de Conectividade, mantendo a integridade e continuidade do PPP.

11.9.4. O Transbordo como Expansão da Inteligência Prática.

- ☐ O MGEP® funciona como a interface para o **Transbordo Prático**, onde a escola deixa de ser um edifício fechado para ser o núcleo de um ecossistema que promove a **longevidade funcional**. Ao **integrar a Infraestrutura Verde** (interna e externa), ciclovias e parques urbanos (segundo a lógica de Coutts & Hahn), a Educação Física torna-se a inteligência que organiza este hardware global o qual permite que o aluno passe de um consumidor de espaços a um gestor de recursos, onde a transição entre o Pavilhão e a Ciclovia é feita com a mesma literacia e responsabilidade prática.
- ☐ Esta visão permite que a escola se assuma como uma "Comunidade Zona Azul", onde:
 - a) **A Escola é sem Muros:** Ciclovias, parques, matas e outros espaços são validados como "extensões de aula".
 - b) **Sentido Existencial:** O movimento recupera o seu propósito social e o hardware serve a emancipação do Ser e a sustentabilidade biopsicossocial.

Quadro 42: Matriz de Hardware MGEP®

Camada de Hardware	Espaços Físicos (Exemplos)	Características do Hardware	Potencial de realização e Transbordo
NÚCLEO FORMAL	Pavilhão, Ginásio, Campos Desportivos Exteriores	Geometria definida, equipamentos modulares, suporte a grandes grupos.	Realização da Intencionalidade Operante: Do rigor técnico (AMP) à exploração recreativa (AMR) em ambiente protegido.
ANEXOS PEDAGÓGICOS	Salas de grupo, Bibliotecas, Átrios.	Centro de Comando e Reflexão: Desenho do PPP e análise de métricas.	Realização Cognitiva e Existencial: Planeamento, análise de métricas e contratualização ética (Área A).
INFRAESTRUTURA VERDE (Híbrida)	Jardins escolares, Matas adjacentes, Parques urbanos, Hortas.	Contacto com a natureza, biodiversidade, terreno variável (Biofilia).	Realização da Autonomia Somática: Exploração do meio natural e transbordo ecológico de competências funcionais (AMF/AMS).
REDE DE CONECTIVIDADE	Ciclovias, Passeios, Percursos pedestres, Mapas de orientação.	Estruturas de ligação, fluxo quotidiano, integração urbana.	Realização da Agência Social: O movimento como transporte e vida; transbordo da literacia para o ecossistema social.

11.9.5. Ecossistema Interoperável no MPMH®

Ao tratar o hardware da escola e da comunidade como um **ecossistema interoperável**, o modelo garante que a Intencionalidade Operante do aluno não encontre barreiras físicas, mas sim diferentes palcos para a manifestação da sua Motricidade.

É a rede de interações onde os **Perfis de Envolvimento Prático (PEP)**, o **Projeto Prático Pessoal (PPP)** e as **Novas Aprendizagens Essenciais (nAE)** operam de forma integrada. A informação flui do "micro" (a aula) para o "macro" (a vida do aluno), garantindo que o progresso registado num contexto seja válido e reconhecido em todos os outros.

Os Três Níveis de Interoperabilidade do Modelo:

- ☐ **Interoperabilidade Curricular** (O "Software" Pedagógico): As nAE não são compartimentos estanques. Elas comunicam entre subáreas (AMR, AMF, AMS, AMP) através da **Assinatura Prática do aluno**. O que o aluno aprende sobre regulação emocional num jogo coletivo é "interoperável" com a sua performance numa atividade individual.
- ☐ **Interoperabilidade Contextual** (O "Transbordo"): É a capacidade de o PPP do aluno ser transportado para fora do pavilhão escolar. O ecossistema permite que a prática no clube desportivo ou o lazer ativo em família sejam integrados na avaliação formativa (Hermenêutica do Progresso), quebrando o fenómeno da "ilha" escolar.
- ☐ **Interoperabilidade Humana** (A Relação Consultor-Agente): Através dos PEP, o professor (Consultor) e o aluno (Agente) partilham um código comum. O sistema de monitorização (Diário de Bordo) serve como a interface onde a subjetividade do aluno e a objetividade do currículo se encontram.

12. A Ecologia da Prática: Autonomia e Transversalidade do PPP [Dimensão Existencial]

O MPMH® rompe com o isolamento físico e temporal da escola, reconhecendo que a Assinatura Práxica do aluno se desenvolve em todos os seus contextos de vida. A flexibilidade é aqui definida como a capacidade do modelo em integrar oportunidades motoras transcontextuais na estrutura formal e cientificamente regulada do Projeto Práxico Pessoal (PPP). Esta transversalidade não equivale a arbitrariedade, sendo estritamente mediada pela orientação docente e pelo rigor pedagógico.

12.1. O Território da Prática: Autonomia Contextual Mediada.

A planificação do aluno possui uma **natureza ecológica**. A aula de Educação Física deixa de ser o único espaço de realização motora para se tornar o centro de gestão, regulação e validação de uma Assinatura Práxica manifestada em múltiplos territórios. O aluno dispõe de **autonomia progressiva e regulada** para selecionar os contextos de prática, salvaguardando sempre a coerência com as metas de autotranscendência:

- ☐ **Contexto Formal:** Refere-se ao espaço institucional da aula de Educação Física. É o lugar da mediação pedagógica direta, da norma e da validação científica do PPP face às Aprendizagens Essenciais.
- ☐ **Contexto Não Formal:** Compreende experiências estruturadas fora do currículo obrigatório (Desporto Escolar, clubes, ginásios). O modelo permite a contratualização destas vivências, integrando-as no plano de desenvolvimento do aluno.
- ☐ **Contexto Informal:** Abrange práticas voluntárias e autodeterminadas (lazer, família, comunidade). São valorizadas como espaços de experimentação da autonomia e evidência da sustentabilidade do projeto de vida.

12.2. Distinção Epistemológica: Aprendizagem vs. Organização Desportiva.

É necessário distinguir as categorias de aprendizagem do MPMH® das formas de organização do fenómeno desportivo. Esta distinção não é de valor, mas de função pedagógica, garantindo que o PPP seja um dispositivo de agência e não um mero registo de atividade física.

Quadro 43: Ecossistema de Aprendizagem e Contextos da Práxis.

Dimensão	Organização Desportiva (Onde se pratica)	MPMH® (Como se aprende/integra)	Impacto no PPP/PPG
Formal	Instituições Escolares / Desporto Federado*	Contexto Curricular: Espaço da norma, mediação docente e avaliação oficial.	O Laboratório: Onde se constrói a base técnica e ética do projeto.
Não Formal	Clubes / Escolas de Desporto / Ginásios	Prática Orientada: Experiência estruturada extracurricular contratualizada no PPP/PPG	A Extensão: Onde o aluno aprofunda subáreas específicas.
Informal	Prática Recreativa / Autónoma	Autorregulação: Teste máximo da Literacia Práxica e autonomia no quotidiano.	A Realização: Onde o aluno prova ser um Ser-Práxico livre e independente.

*Nota: O desporto federado é formal organizacionalmente, mas no MPMH® a "Formalidade" reside na vinculação ao currículo escolar.

12.3. Estrutura Temporal: Macrociclos de Vida e Treino Existencial

A exequibilidade do PPP assenta numa organização temporal que ressignifica a periodização tradicional, transformando-a numa métrica de gestão existencial. No contexto da Ecologia da Prática, estes ciclos deixam de ser divisões administrativas para se tornarem o suporte da autonomia do aluno:

- ☐ **Macrociclo de Vida** (O Horizonte Biográfico): Mais do que um plano anual, funciona como o "fio condutor" da identidade práxica. A sua inovação reside na integração das interrupções letivas e períodos de férias como janelas de oportunidade para a agência motora autónoma, assegurando que o compromisso com a Motricidade Humana não termina no portão da escola.
- ☐ **Mesociclos Flexíveis** (A Adaptação Contextual): Atuam como blocos de exploração temática onde o foco se desloca para a exequibilidade real. Estes períodos permitem que o aluno teste o seu "perfil de participação" (ex: Explorador ou Socializador) em ambientes híbridos, integrando a infraestrutura verde e o lazer comunitário sob a monitorização reflexiva do Diário de Bordo.
- ☐ **Microciclos de Ocupação** (O Treino Existencial): É a unidade mínima de gestão temporal e quotidiana da Práxis, correspondendo operacionalmente ao tempo de aula, mas estendendo-se à autorregulação da vida ativa do aluno. No MPMH®, o Microciclo de Ocupação deixa de ser uma sequência de exercícios imposta pelo professor para se tornar um laboratório de Atitude Práxica, onde o aluno calibra o equilíbrio entre as solicitações formais (currículo escolar) e as suas práticas informais (vida quotidiana). Este conceito operacionaliza a Soberania Individual (SI), transformando o "hábito" mecânico em

"consciência" operante. Apoia-se na ideia de que a ocupação do tempo e do espaço deve ser uma decisão deliberada do aluno para gerir a sua Carga Alostática.

12.4. Reconhecimento e Validação da Prática Externa

Todas as experiências motoras realizadas fora da aula de Educação Física são integradas no PPP mediante a apresentação de evidência praxica. O aluno deve:

- ☐ **Descodificar a Experiência:** Explicar como a atividade externa (ex: treino de natação no clube; caminhada com a família no domingo) contribuiu para as suas metas de autotranscendência.
- ☐ **Registrar a Evolução:** Anotar no Diário de Bordo os impactos dessa prática na sua Assinatura Praxica.
- ☐ **Transferibilidade:** Demonstrar na aula como as competências adquiridas fora dela estão a ser aplicadas no contexto do grupo de 4 colegas.

12.5. O Aluno como Arquiteto do seu Estilo de Vida

Esta autonomia progressiva e regulada transforma a disciplina num centro de recursos para a vida. O objetivo final é que o aluno desenvolva a competência de "Saber Planear" o seu percurso motor de forma autónoma, garantindo que a motricidade se torne um hábito sustentável e não apenas uma obrigação curricular.

Nota Normativa: Este modelo de flexibilidade contextual reforça os princípios da Autonomia e Flexibilidade Curricular, permitindo que o aluno personalize o seu percurso de aprendizagem de acordo com os seus interesses, recursos locais e projeto de vida.

12.6. Gestão do Volume de Solicitação Praxica e Integridade Biológica.

A flexibilidade na integração de contextos (Formal, Não Formal e Informal) exige uma monitorização rigorosa do esforço global do aluno. No MPMH®, a "carga" é redefinida como **Volume de Solicitação Praxica**, abrangendo não apenas o desgaste físico, mas a exigência cognitiva e emocional de todas as experiências motoras integradas no PPP.

12.6.1. O Limite da Solicitação (Regra 1:1 da AAP)

Para garantir que a procura pela autotranscendência não resulte, em alguns alunos, em lesões por sobreutilização ou fadiga crónica, o aluno aprende a gerir o seu **Volume de Solicitação Praxica** semanal (Carga Alostática) seguindo as diretrizes da Academia Americana de Pediatria:

- ☐ **Teto de Segurança:** O somatório das horas de solicitação (em todos os contextos) corresponde à idade cronológica do aluno, que constitui um teto de referência de segurança.
- ☐ Esta métrica assegura o equilíbrio entre o estímulo e a recuperação necessária para a maturação biológica.

Por que razão é preferível utilizar o conceito de "Volume de Solicitação Prática"?

- ☐ **Humanização:** A palavra "Carga", usada na metodologia do treino desportivo, tem uma associação a objetos ou máquinas; o termo "Solicitação" refere-se a um organismo vivo que responde a estímulos.
- ☐ **Abrangência:** Reconhece que jogar um jogo informal (*Informal*) ou treinar num clube (*Não Formal*) solicita o sujeito de formas diferentes, mas cumulativas.
- ☐ **Coerência:** Alinha-se perfeitamente com a ideia de que o PPP é um projeto de gestão da própria existência e não apenas um plano de treino físico.

12.6.2. Diversidade vs. Especialização

O Volume de Solicitação Prática deve ser distribuído de forma diversificada, o modelo preconiza que o aluno evite a especialização intensa e unilateral. A "Chave Descodificadora" orienta o aluno para:

- ☐ **Variabilidade Motora:** Distribuir o volume por diferentes subáreas, evitando a repetição exaustiva dos mesmos padrões motores.
- ☐ **Monitorização Holística:** Registrar no Diário de Bordo a relação entre o volume de horas e os indicadores de bem-estar (qualidade do sono, humor e prontidão prática).

12.6.3. Modulação da Solicitação pelo Professor

Quando o diagnóstico pedagógico-prático indica que o aluno apresenta um elevado volume de solicitação em contextos Não Formais (ex: clubes desportivos), o Professor atua como regulador do PPP no contexto Formal:

- ☐ **Ajuste de Intensidade:** O aluno pode focar-se em tarefas de intensidade moderada, arbitrar jogos de outros grupos de atividade, apoio à organização, mantendo a agência sem agravar o risco de lesão. Ou escolher atividades funcionais.
- ☐ **Foco na Recuperação Ativa:** Integração de práticas hipometabólicas holopráticas de consciência corporal, relaxamento muscular ou meditação que compensem o Volume de Solicitação Prática Externa.

12.6.4. Registo de Fluxo de Atividade (Diário de Bordo)

No seu Diário de Bordo, o aluno substitui o mapa de cargas por um Registo de Fluxo de Solicitação, onde discrimina:

- ☐ **Solicitação Formal:** Horas de aula de Educação Física.
- ☐ **Solicitação Não Formal:** Treinos estruturados externos (Clubes/Escola de Desporto).
- ☐ **Solicitação Informal:** Atividade física espontânea e lazer ativo.
- ☐ **Índice de Sustentabilidade:** Comparação entre o total de horas e a idade, validando a segurança do seu percurso.

12.7. A Ética da Preservação: Contra a Epidemia da Sobresolicitação

O jornalista Mark Hyman no seu livro *Until it Hurts, America's Obsession with Youth Sports and How it harms our Kids*, refere que mais de 3,5 milhões de crianças com idades inferiores a 15 anos, nos estados unidos, necessitam de tratamento médico devido a lesões desportivas, quase metade destas resultam da simples sobreutilização (sobretreino). O autor investigou a evolução do desporto juvenil desde os simples jogos até à prática desportiva que pretende transformar crianças nos futuros atletas de elite, levando-os para lá dos limites físicos e emocionais. O jornalista expõe a forma como os adultos estão a transformar o desporto juvenil numa empresa lucrativa de elevada pressão e exigência. Coloca-se a seguinte questão: desde quando é que o desporto se tornou mais um trabalho do que um divertimento?

O autor cita o pediatra Joel Brenner que faz a seguinte afirmação: ouvimos frequentemente falar da epidemia da obesidade. Porém, do outro lado do espetro, existe um grupo de miúdos que estão super-ativos. A Academia Americana de Pediatria está tão preocupada com este facto que emitiu duas missivas sobre lesões de sobreutilização no espaço de 3 anos.

A gestão do **Volume de Solicitação Prática** no MPMH® não é apenas uma questão técnica de "horas de treino", mas um imperativo ético. Conforme alerta o jornalista, vivemos uma inversão de valores onde o desporto juvenil, originalmente um espaço de jogo e descoberta, foi transformado numa "empresa lucrativa de elevada pressão", resultando em milhões de lesões pediátricas anuais por sobreutilização. Nas escolas encontramos frequentemente alunos que se queixam de lesões desportivas contraiadas nos clubes onde praticam.

12.7.1. O Espetro da Atividade Motora.

O modelo reconhece que, perante a dicotomia atual da saúde pública, o Professor deve atuar em duas frentes:

- ☐ Na emancipação e superação da obesidade e sedentarismo: Estimulando a agência dos alunos menos ativos.
- ☐ Na proteção dos "super-ativos": Educando os alunos que, pela pressão competitiva ou obsessão pelo rendimento, ultrapassam os limites da sua integridade física e emocional.

12.7.2. Literacia Prática vs. Pressão Externa

Educar para a gestão do volume de solicitação significa capacitar o aluno para responder à pergunta: "Desde quando é que o desporto se tornou mais um trabalho do que um divertimento?". O PPP deve ser o espaço onde o aluno recupera a soberania sobre o seu corpo, aprendendo a:

- ☐ **Identificar a Sobresolicitação:** Perceber que a dor persistente e o esgotamento emocional não são sinais de "entrega", mas falhas de Literacia Prática.
- ☐ **Questionar a Especialização Precoce:** Compreender, como afirma Joel Brenner, que o excesso de especialização é uma ameaça à longevidade da sua Assinatura Prática.

12.7.3. O Diálogo como Facilitador

O Professor facilitador utiliza os dados do Diário de Bordo para promover conversas pedagógicas com os alunos (e, se necessário, com encarregados de educação e treinadores). O objetivo é garantir que o somatório das atividades Formais, Não Formais e Informais resulte em autotranscendência e não em patologia.

Mensagem-Chave para o Aluno: "A tua Assinatura Prática é única e deve durar uma vida inteira. Gerir o teu volume de solicitação é a forma mais elevada de inteligência emocional e respeito pelo teu próprio percurso existencial."

Pertinência desta orientação:

- ☐ **Contextualização Global:** Liga o modelo a uma problemática real e atual (a "obsessão" pelo desporto juvenil de elite).
- ☐ **Diferenciação Pedagógica:** Mostra que o modelo é tão válido para o aluno sedentário como para o atleta de alta competição, protegendo ambos.
- ☐ **Reforço da Agência:** O aluno aprende que dizer "não" a uma *carga excessiva* ou a uma *especialização precoce* é um exercício de autonomia e pensamento crítico (PASEO).

12.8. Equidade e Valorização da Agência na Gestão de Contextos

A abertura do modelo à transversalidade da prática obedece a um princípio de incentivo, nunca de penalização. É vital distinguir entre o cumprimento das **metas curriculares** e a expansão do projeto de vida.

12.8.1. O Princípio da Não-Discriminação Curricular

Os alunos que, por opção ou limitação de contexto, planeiam o seu Projeto Prático Pessoal (PPP) exclusivamente para o espaço e tempo da aula de Educação Física (Contexto Formal), não podem ser penalizados na sua avaliação sumativa.

- ☐ A excelência prática é aferida pela qualidade da agência, da reflexão e da evolução técnica dentro dos contextos em que o aluno atua.
- ☐ O sucesso no MPMH® depende da integridade do compromisso ético e motor, independentemente do "volume geográfico" da prática.

12.8.2. O PPP como Incentivo à Literacia Ativa

Reconhecendo que o tempo curricular de Educação Física é escasso para atingir os níveis recomendados de saúde e mestria motora, a flexibilidade serve como uma estratégia de ativação:

- ☐ Valorização do Esforço Extra-Curricular: O modelo premeia a proatividade e a autonomia do aluno que procura contextos Não Formais (clubes, desporto escolar) e Informais (lazer) para consolidar a sua Assinatura Prática.
- ☐ Educação para a Vida: Ao integrar estas práticas no PPP, o aluno percebe que a escola valida a sua identidade enquanto "ser movente" em toda a sua amplitude, incentivando a transição de um aluno passivo para um agente ativo na comunidade.
- ☐ O Projeto Prático Pessoal (PPP) constitui-se como um Domínio de Autonomia Curricular (DAC) de excelência (Dec.-Lei n.º 55/2018), articulando as Aprendizagens Essenciais de diversas disciplinas em torno do Perfil dos Alunos (PASEO).
- ☐ Ao operacionalizar a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC) e o Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES/PES), o PPP transcende a prevenção de patologias para promover ativamente o bem-estar e estilos de vida sustentáveis.

13. Validação Empírica do MPMH®: Do Modelo à Praxis.

A validação do MPMH® não se esgota na sua coerência teórica, exigindo uma confrontação dialética com a realidade do ecossistema escolar. Esta fase é concebida como um processo de **procuradoria pedagógica**, onde a teoria é testada, refinada e reconstruída através da experiência vivida e da evidência empírica.

O presente capítulo tem natureza prospetiva e metodológica, não configurando uma proposta de implementação imediata. A descrição do processo de validação empírica visa explicitar as condições científicas, pedagógicas e institucionais que seriam necessárias para uma eventual exploração pedagógica futura do modelo, caso viesse a existir enquadramento institucional para o efeito, designadamente à luz de orientações ou pareceres de natureza consultiva.

13.1. Projeto Piloto de Implementação Curricular.

A implementação assume a forma de um dispositivo experimental aberto. Ao contrário de modelos clássicos que procuram o controlo rígido de variáveis, este projeto piloto foca-se na **ecologia da aprendizagem**, procurando compreender como o sentido da motricidade emerge e se consolida em contextos reais de ensino.

13.1.1. Enquadramento Metodológico: Investigação-Ação Colaborativa.

O projeto ancora-se na metodologia de **Investigação-Ação (IA)**, estruturada em espirais autorreflexivas (Planeamento → Ação → Observação → Reflexão). Esta escolha justifica-se pela necessidade de:

- ☐ **Ecologização do Conhecimento:** Respeitar a singularidade e a complexidade de cada turma, adaptando os princípios do modelo à cultura local da escola.
- ☐ **Agência Docente:** Elevar o professor à categoria de **intelectual transformativo** e coautor do modelo. O docente deixa de ser um mero aplicador de currículos para se tornar um investigador da sua própria prática.

13.1.2. Objetivos Estratégicos.

O objetivo cimeiro é validar a **transferibilidade** do paradigma da Motricidade Humana para o quotidiano escolar, focando em:

- ☐ **Análise de Isomorfismo:** Verificar se as práticas efetivas de aula são isomorfas (mantêm a mesma forma e sentido) aos princípios de Manuel Sérgio e à fenomenologia do corpo.

- ❑ **Avaliação de Impacto Existencial:** Medir a transição do aluno de um estado de "corpo-objeto" (passividade/mecanicismo) para um estado de "corpo-projeto" (agência/autonomia).

13.1.3. Dispositivo e Ecossistema de Implementação.

A seleção do contexto (Agrupamento de Escolas - AE ou Escola Não Agrupada - ENA) é estratégica, tirando partido da autonomia e flexibilidade curricular prevista no Decreto-Lei n.º 55/2018.

- ❑ **Autonomia Curricular:** O Artigo 12.º permite que a escola faça uma gestão superior a 25% da carga horária, o que abre espaço para as suas Holopraxias e o Quadro de Extensão da Motricidade Humana sem comprometer as aprendizagens essenciais.
- ❑ **Educação Inclusiva:** Este diploma articula-se com o Decreto-Lei n.º 54/2018, oferecendo a cobertura legal para a Avaliação Idiográfica. O foco desloca-se da norma estatística para o progresso individual, garantindo que a Motricidade Humana seja acessível e significativa para todos os alunos, independentemente das suas assimetrias motoras.
- ❑ **Perfil dos Alunos (PASEO):** O decreto estabelece o PASEO como o referencial de competências que o modelo visa materializar. Através da Intersubjetividade e da Hermenêutica do Cuidado, o MPMH® transforma os descritores de competência em vivências somáticas concretas.

Parcerias de Cientificidade: O modelo prevê uma articulação com o Ensino Superior para garantir o rigor metodológico na recolha de dados e a validade externa das conclusões. Esta colaboração permite que os resultados da implementação sejam publicados e partilhados com a comunidade científica internacional, elevando a prática docente ao estatuto de investigação científica aplicada.

13.1.4. Operacionalização e Recolha de Dados.

Para garantir a robustez das conclusões, a recolha de dados privilegia a triangulação, cruzando diferentes perspetivas sobre o mesmo fenómeno:

Quadro 44: Matriz de Triangulação de Dados e Validação Prática

Dimensão de Análise	Instrumentos de Recolha	O que se procura Validar	Perspetiva (Stakeholder)
Subjetiva	Narrativas e Portefólios da Existência	A "voz" do aluno e a sua perceção de sentido e autotranscendência.	O Aluno (O Sujeito)
Prática	Diários de bordo e Grelhas de Observação	A exequibilidade das tarefas e a eficácia da mediação do professor.	O Professor (O Mediador)
Institucional	Análise de "Planos de Aula" e Projetos de Grupo	O alinhamento com as metas do PASEO e do sistema educativo.	A Escola/Estado (O Sistema)

14. Limitações e Desenvolvimentos Futuros.

A implementação de um modelo que propõe uma rutura de paradigma enfrenta desafios inerentes à transição de uma cultura escolar tradicional para uma cultura de **motricidade existencial**. O MPMH® assume-se como um projeto em construção, consciente das suas fronteiras e potencialidades, e aberto à constante reconstrução praxiológica.

14.1. Limitações Identificadas.

A transição pedagógica exige a superação de barreiras estruturais e mentais:

- ❑ **Inércia Institucional e Paradigmática:** A persistência de uma visão desportivizada e tecnicista pode gerar resistências. A expectativa de pais e alunos por modelos de instrução direta e rendimento biológico (o "corpo-objeto") requer um esforço contínuo de literacia pedagógica e desconstrução de preconceitos disciplinares.
- ❑ **Complexidade da Engenharia Avaliativa:** A substituição de métricas quantitativas lineares (nomotéticas) por avaliações qualitativas e hermenêuticas (idiográficas) exige um investimento temporal superior e uma formação específica dos docentes em metodologias fenomenológicas.
- ❑ **Condicionismos Logísticos:** A profundidade de reflexão e a escuta somática preconizadas pelo modelo podem colidir com a rigidez das grelhas horárias e com currículos extensivos que, muitas vezes, priorizam a quantidade de conteúdos em detrimento da profundidade da experiência vivida.

14.2. Desenvolvimentos Futuros: Rumo à Escola da Motricidade.

Para garantir a sustentabilidade e a expansão do paradigma, definem-se os seguintes eixos estratégicos:

- ❑ **Digitalização da Consciência (E-Portefólios):** Implementação de ferramentas digitais dinâmicas que facilitem a recolha de evidências e a construção do Projeto Prático Pessoal (PPP). O uso de plataformas intuitivas tornará a monitorização do progresso mais sustentável e envolvente para os nativos digitais.
- ❑ **Comunidades de Prática e Formação Contínua:** Criação de redes de partilha entre escolas e programas de formação centrados na Fenomenologia da Ação e na Ciência do Indivíduo

(Rose, 2016), capacitando os docentes para serem mediadores da motricidade e não meros instrutores técnicos.

- ❑ **Investigação Longitudinal de Impacto:** Desenvolvimento de estudos de longo prazo para validar o impacto do MPMH® na saúde mental, no **bem-estar eudaimónico** (sentido de propósito e realização pessoal) e na literacia física dos alunos após a conclusão da escolaridade obrigatória.
- ❑ **Transdisciplinaridade Somática:** Expansão do modelo para outras áreas do saber, promovendo uma escola onde a corporeidade deixe de estar confinada ao pavilhão desportivo (**superação da Pedagogia Predial**) e passe a ser o eixo transversal de toda a aprendizagem humana, reconhecendo que o "Ser-que-conhece" é um corpo-sujeito.

15. Conclusão: A Motricidade como Epistemologia da Liberdade.

A presente fundamentação científica do **Modelo Pedagógico da Motricidade Humana (MPMH®)** encerra uma visão integrada e transformadora da Educação Física escolar. Ao resgatar o movimento do domínio da pura mecânica biológica para o domínio da intencionalidade e do sentido, este modelo cumpre o desígnio de uma educação que se pretende verdadeiramente humanizadora e emancipatória.

Em suma, a implementação do MPMH® permite:

- ☐ **Superar o Dualismo Cartesiano:** Reconciliando o pensar e o agir através da noção de corpo-sujeito (ou corpo-próprio), onde cada gesto motor é uma afirmação da identidade e da vontade do aluno.
- ☐ **Resignificar a Saúde:** Transformando-a de uma mera obrigação biomédica ou ausência de doença numa **potência de agir**, essencial para a sustentabilidade e resiliência do **Projeto Prático Pessoal (PPP)**.
- ☐ **Fomentar a Ética da Presença:** Onde a relação com o Outro, mediada pela motricidade e pela **Aprendizagem Cooperativa**, se torna o laboratório para uma cidadania solidária, democrática e ética, assente no reconhecimento da alteridade.

O MPMH® não se apresenta como um sistema fechado ou dogmático, mas como uma **hipótese de trabalho em constante devir**. Ao alinhar as raízes filosóficas de Manuel Sérgio com as exigências curriculares e legais do século XXI — nomeadamente a Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE), o PASEO e os decretos-lei da autonomia e inclusão — o modelo oferece aos alunos mais do que capacidades físicas: oferece a **Literacia Prática** necessária para navegarem com autonomia, ética e propósito ao longo de toda a sua vida.

Conclui-se que a adoção deste modelo representa o compromisso da escola com a **transcendência**, elevando a Educação Física ao seu verdadeiro estatuto de Motricidade Humana: uma disciplina fundamental, de natureza científica e humanista, para a compreensão e edificação integral do Ser Humano.

16. Resumo Executivo: Impacto Estratégico e Resultados Esperados

O Modelo Pedagógico da Motricidade Humana (MPMH®) constitui uma resposta inovadora e cientificamente fundamentada aos desafios contemporâneos da Educação Física Escolar. Ao operacionalizar a Ciência da Motricidade Humana no currículo, o modelo visa transformar a prática física de um exercício técnico-desportivo, num projeto de literacia somática e existencial.

16.1. Alinhamento com as Metas Nacionais (PASEO)

O MPMH® não é um currículo paralelo, mas um acelerador do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO). Através do foco na Intencionalidade Operante, o modelo garante o desenvolvimento de competências transversais:

- ☐ **Autonomia e Responsabilidade:** O aluno deixa de ser um executor de tarefas para ser o gestor do seu Projeto Prático Pessoal (PPP).
- ☐ **Pensamento Crítico e Criativo:** A avaliação através da Hermenêutica do Progresso exige que o aluno reflita, interprete e adapte a sua motricidade a contextos complexos.
- ☐ **Bem-estar e Saúde:** Promoção de uma relação positiva com o corpo, combatendo o sedentarismo através do Transbordo Prático (ligação entre Agrupamento e comunidade).

16.2. Impacto no Sucesso Escolar e Inclusão

- ☐ **Superação do Insucesso:** Ao rejeitar o "erro ergódico" (médias estatísticas), o modelo valoriza o progresso individual. Isto aumenta a motivação intrínseca e reduz a exclusão de alunos com perfis motores menos normativos.
- ☐ **Educação Inclusiva (DL 54/2018):** A Avaliação Idiográfica permite que cada aluno, independentemente das suas limitações ou capacidades, tenha um percurso de sucesso reconhecido e validado.

16.3. Saúde Mental e Equilíbrio Psicossomático

O MPMH® aborda o corpo como um "Corpo-Sujeito". Os resultados esperados incluem:

- ☐ Redução dos níveis de ansiedade escolar através da valorização do Brincar como Práxis Fundadora e do lócus no controlo interno.
- ☐ Aumento da literacia emocional e da autorregulação, fundamentais para a resiliência no ecossistema escolar.

16.4. Viabilidade e Sustentabilidade Institucional

Desenhado sob a égide da Recomendação n.º 6/2025 do CNE, o modelo é perfeitamente exequível nos Agrupamentos de Escolas (AE) e Escolas Não Agrupadas (ENA), utilizando os mecanismos de autonomia e flexibilidade curricular (DL 55/2018). Propõe uma transição suave e sustentável, baseada na formação contínua dos docentes e na monitorização científica dos resultados.

17. Quadro-Síntese Normativo: MPMH®

17.1. Estrutura Pedagógica do Modelo

Quadro 45: O MPMH® cumpre todos os critérios de um modelo pedagógico explícito, nomeadamente:

Dimensão	Evidência no Documento
Finalidades	Claras, explícitas, antropologicamente fundamentadas
Sujeito	Aluno como agente, arquiteto do PPP
Professor	Mediador, regulador ético e garante científico
Currículo	Estruturado por subáreas, não por modalidades
Avaliação	Coerente com agência, reflexão e sustentabilidade
Didática	Dispositivos claros (PPP, Diário, Grupos de 4, Chave Descodificadora)
Ética	Presente, explícita e operacional

O MPMH® constitui um modelo pedagógico original, coerente, cientificamente fundamentado e pedagogicamente operacionalizável, capaz de responder às limitações históricas da Educação Física escolar e alinhado com os desafios contemporâneos da autonomia, sustentabilidade e agência do aluno.

17.2. Quadro-Síntese Normativo:

Quadro 46: Modelo pedagógico da Motricidade Humana (MPMH®).

Eixo Estruturante	Norma de Operacionalização (O Quê)	Dispositivo Pedagógico (Como)
Epistemologia	Substituição do Paradigma Biométrico pelo Paradigma da Motricidade Humana.	Transição do "Corpo-Objeto" para o "Ser-Prático" (Unidade Antropológica).
Currículo	Implementação das Novas Aprendizagens Essenciais (NAE).	Foco na Intencionalidade e na Assinatura Prática individual.
Planeamento	Estruturação cíclica baseada na Ecologia da Prática.	Articulação entre Microciclos de Ocupação (Aula) e Macrociclos de Vida.
Agência	Diferenciação por Perfis de Envolvimento Prático (PEP).	O Professor como Consultor; o Aluno como Agente do seu PPP.
Avaliação	Aplicação da Hermenêutica do Progresso.	Avaliação formativa contínua via Diário de Bordo e Portefólio Prático.
Bem-Estar	Promoção da Homeodinâmica e Saúde Mental.	Gestão do esforço e regulação emocional como competências curriculares.



Para que cada criança encontre no movimento a sua Assinatura
Prática e a coragem para ser o arquiteto da sua existência. É por eles, e
com eles, que a Motricidade Humana se torna um projeto de
esperança e liberdade.

Com gratidão e compromisso prático,

João Jorge



MOTRICIDADE HUMANA

que faz (competência motora), revelando o seu nível de autonomia e compromisso ético em cada gesto.

18. Glossário de Termos do MPMH®.

- ❑ **Ação Motora Intencional:** Unidade fundamental da Motricidade Humana. Movimento humano que transcende o reflexo ou o automatismo biológico, sendo dotado de um propósito consciente, sentido ético e inscrição cultural.
- ❑ **Ação Responsável (Práxis):** A interpretação (hermenêutica) resulta numa atitude concreta. O sucesso na aula não é medido apenas pelo golo ou pelo ponto, mas pela capacidade do aluno em justificar como a sua ação integrou, respeitou e potenciou o ecossistema social da turma.
- ❑ **Agência (Motora/Existencial):** Capacidade do sujeito para decidir, regular e assumir responsabilidade pelas suas ações motoras ao longo da vida. Implica autonomia, autoria e compromisso ético com o próprio Projeto Prático Pessoal (PPP).
- ❑ **Agrupamento de Intencionalidade:** Unidade funcional e dinâmica que substitui a turma administrativa. Reúne alunos (em grupos de 4) que, independentemente da sua origem escolar, partilham o mesmo propósito ou área de exploração no laboratório da aula.
- ❑ **Alteridade (Ética da Alteridade):** Princípio ético que reconhece o Outro como sujeito e não como obstáculo. Na práxis motora, traduz-se em cooperação, empatia, justiça e responsabilidade relacional, sendo operacionalizada através de pedagogias cooperativas.
- ❑ **Aprendizagem Hermenêutica:** Processo de aprendizagem baseado na interpretação do sentido da ação motora e do progresso do sujeito. A avaliação é entendida como leitura do desenvolvimento e não como medição normativa.
- ❑ **Assinatura Prática:** É a manifestação singular, holística e irrepetível da identidade de um sujeito através da sua ação motora intencional. A Assinatura Prática representa a síntese dinâmica entre o que o indivíduo é (personalidade), o que sente (regulação emocional) e o que faz (competência motora), revelando o seu nível de autonomia e compromisso ético em cada gesto.
- ❑ **Atitude Prática:** significa que o movimento do aluno não é apenas um "fazer" (execução motora), mas um "fazer reflexivo e intencional". Na atitude prática, o aluno habita o seu movimento. Ele compreende o objetivo da ação e decide como o seu corpo-sujeito deve responder ao desafio. A ação é carregada de sentido.
- ❑ **Atividade Motora (AM):** (Organizador curricular) Termo adotado em substituição de "atividade física", sublinhando a dimensão intencional, consciente e existencial do movimento humano. No MPMH®, a atividade motora é definida pelo sentido atribuído pelo sujeito (dimensão antropológica e na "intencionalidade operante") e não apenas pelo gasto energético ou performance técnica.
- ❑ **Atividades Motoras Polissémicas:** Uma mesma atividade motora pode assumir múltiplos significados educativos, existenciais e éticos, dependendo da intencionalidade do sujeito, do contexto pedagógico e da mediação do professor. O sentido da atividade não está contido no exercício em si, mas na forma como é vivido, interpretado e integrado no Projeto Prático Pessoal (PPP).
- ❑ **AMR – Atividades Motoras Recreativas:** Subárea curricular orientada para a fruição, o jogo, a expressão lúdica e a socialização, valorizando o prazer, a emoção e a intersubjetividade como dimensões educativas da motricidade.
- ❑ **AMF – Atividades Motoras Funcionais:** Subárea curricular centrada na funcionalidade corporal adaptativa, na literacia motora para a vida quotidiana e na eficácia da ação enquanto mediação com o mundo.
- ❑ **AMRS – Atividades Motoras Relacionadas com a Saúde:** Subárea curricular que aborda a saúde como equilíbrio biopsicossocial e potência de agir, promovendo a autorregulação somática, a consciência corporal e estilos de vida sustentáveis.
- ❑ **AMRP – Atividades Motoras Relacionadas com a Performance:** Subárea curricular orientada para a autossuperação, excelência pessoal e exploração do

potencial motor, subordinando o rendimento a um quadro ético e existencial.

- ❑ **Anamnese Prática (AP):** é o instrumento de diagnóstico inicial e retrospectivo que inaugura a Biografia Prática do aluno no T0. Consiste num processo de levantamento sistemático não só das condições físicas e clínicas, mas, sobretudo, das experiências motoras, significados emocionais e valores éticos que o aluno traz consigo.
- ❑ **Antropológico:** No enquadramento do MPMH®, o termo antropológico é utilizado num sentido fundacional, referindo-se à conceção de ser humano que sustenta todo o modelo. Antropológico diz respeito à compreensão do ser humano enquanto sujeito encarnado, histórico, relacional e intencional, que se constrói a si próprio através da ação, particularmente da ação motora.
- ❑ **Autorregulação Somática:** Capacidade do sujeito interpretar os sinais do seu corpo (fadiga, recuperação, esforço, bem-estar) e ajustar conscientemente a sua ação motora. Constitui um pilar da **literacia somática** e da saúde no MPMH®.
- ❑ **Autenticidade:** Indicador de maturidade no desenvolvimento humano, onde o aluno demonstra a Capacidade de agir em coerência com o próprio Projeto Prático Pessoal (PPP), assumindo decisões conscientes e responsáveis. No MPMH®, a autenticidade é critério ético da ação motora.
- ❑ **Autotranscendência:** é a capacidade de um indivíduo de se superar a si próprio, orientando-se para valores, objetivos ou experiências que vão além do seu interesse imediato ou egoísta.
- ❑ **Bem-estar eudaimónico no MPMH®:** Um estado dinâmico de realização humana que emerge da ação intencional, significativa e eticamente responsável do sujeito, em coerência com o seu Projeto Prático Pessoal (PPP). Não é um objetivo a medir, mas uma consequência natural de uma vida motora vivida com sentido, autoria e responsabilidade.
- ❑ **Biografia Motora (BM):** é o histórico dinâmico das vivências corporais de um sujeito. Não é apenas uma lista de desportos praticados, mas a narrativa da relação do

"Corpo-Sujeito" com o espaço, os objetos e os outros. É a memória somática que define a Assinatura Prática única de cada aluno. A Biografia Motora no MPMH® funciona como um "Ponto Zero" ético e técnico, onde o aluno valida a sua identidade antes de assumir a sua agência. Avaliar a biografia é reconhecer que cada aluno traz consigo uma "biblioteca de movimentos" única que deve ser respeitada e expandida.

- ❑ **Capital Prático (CpP):** é o conjunto acumulado de recursos, competências, vivências e valores que um indivíduo desenvolve através da sua ação motora intencional ao longo da vida. Representa o "investimento" que o aluno faz na sua própria motricidade, resultando numa maior capacidade de agir de forma autónoma, ética e eficaz em diferentes contextos (sociais, desportivos ou de lazer).
- ❑ **Caráter Prático (CrP):** É a manifestação estável e consciente do Ethos (Área A) através da conduta motora. No âmbito do MPMH®, o caráter prático representa a assinatura ética do aluno, resultando da sua capacidade de alinhar o "Porquê" (Propósito/Bússola Moral) com o "Quê" (Execução Técnica/Prática), independentemente da pressão do contexto ou do resultado imediato da ação. O Caráter Prático é o produto final da aprendizagem pelo movimento. Enquanto a competência técnica (Logos) se torna automática, o caráter permanece reflexivo, garantindo que a liberdade do aluno seja exercida com responsabilidade. É a "marca" gravada na Biografia Prática que atesta a evolução de um estado de heteronomia para a autonomia moral.
- ❑ **Carga alostática (CA):** Corresponde à acumulação de stresse crónico e acontecimentos de vida. Envolve a interação de diferentes sistemas fisiológicos em vários graus de atividade. Define a capacidade do organismo para alcançar estabilidade através da mudança, e da visão de que o funcionamento saudável requer ajustes contínuos do meio fisiológico interno. Efeito cumulativo de experiências na vida diária que envolvem eventos comuns, bem como grandes desafios e também inclui as consequências fisiológicas dos comportamentos prejudiciais à saúde resultantes, tais como falta de sono e perturbações circadianas, falta de exercício, tabagismo, consumo de álcool e dieta pouco saudável.

- ❑ **Célula Prática:** é a unidade elementar de organização do MPMH®. Se o currículo é o organismo e o projeto é o sistema, a Célula Prática é o tijolo funcional onde a vida acontece: o Grupo de 4 Alunos. A Célula Prática define-se como um ecossistema de suporte à transcendência. Esta Célula é o que garante que o Compromisso Prático é cumprido. O aluno não falha ao professor; ele falha à sua Célula — e é essa pressão entre pares (positiva e ética) que sustenta a motivação a longo prazo.
- ❑ **Ciclo de Vida (Lifeline):** Perspetiva longitudinal e biográfica da motricidade que integra o passado, o presente e o futuro do aluno. A Lifeline é a representação da continuidade da prática prática para além do contexto escolar, encarando a motricidade como um atributo essencial do ser humano em todas as suas etapas de desenvolvimento (da infância à senescência). **Função no MPMH®:** Atua como o eixo de continuidade do Projeto Prático Pessoal (PPP), transformando-o num documento dinâmico que evolui com as necessidades biológicas e interesses do aluno ao longo do tempo. Ao projetar a relevância das competências atuais na qualidade de vida futura, promove a literacia da saúde e a sustentabilidade da prática, permitindo contrariar a visão da Educação Física como mero entretenimento juvenil e posicionando-a como uma ferramenta estratégica para a gestão da energia e do bem-estar em todas as etapas da vida.
- ❑ **Ciclo Intencional de Aprendizagem (Unidade de Experiência):** Unidade temporal e pedagógica que substitui a tradicional "unidade didática". Em vez de se focar na transmissão de uma matéria desportiva padrão, o Ciclo centra-se numa temática ou desafio motor escolhido ou co-construído pelo aluno (ex: "Melhoria da Estabilidade Postural" ou "Estratégia em Desportos de Invasão"). **Função:** Serve como o espaço de experimentação onde a Intencionalidade Operante é exercitada. Durante este período, o aluno não está apenas a "cumprir programa", está a vivenciar uma Unidade de Experiência onde o sucesso é medido pela capacidade de atribuir sentido ao movimento e de o integrar no seu PPP.
- ❑ **Ciência da Motricidade Humana (CMH):** Paradigma científico que concebe o movimento humano como ação intencional, histórica e ética. Fundamenta epistemologicamente o MPMH®, em rutura com abordagens positivistas e biomotoras.
- ❑ **Cinantropologia:** é o campo científico que estuda o ser humano em movimento, compreendendo a ação motora como fenómeno biológico, cultural, social, simbólico e existencial.
- ❑ **Coavaliação Somática:** Processo de avaliação por pares que se foca na qualidade ética da relação e no respeito pela subjetividade do Outro durante a prática motora.
- ❑ **Competência Somática:** Capacidade integrada de agir motora e conscientemente no mundo, articulando técnica, intenção, autorregulação e sentido existencial. Vai além do desempenho físico isolado.
- ❑ **Compromisso Prático:** é o momento em que a intencionalidade individual deixa de ser um desejo abstrato para se tornar um contrato ético e social. No MPMH®, este compromisso não é apenas um papel assinado; é a validação de que o aluno está pronto para passar da potência (ideia) ao ato (prática).
- ❑ **Comunidades Zona Azul (Blue Zones):** Áreas geográficas onde a população partilha um estilo de vida que conduz a uma longevidade excecional. No MPMH®, são o referencial de sucesso para o Transbordo Prático, onde a motricidade, a nutrição e o apoio social se fundem num projeto de saúde pública.
- ❑ **Contrato de Trabalho Prático (CTP):** É o dispositivo de gestão pedagógica e de prestação de contas (*accountability*) que formaliza o compromisso do aluno com o seu próprio desenvolvimento motor e existencial. O CTP substitui a lógica da "obediência ao exercício" pela lógica da "responsabilidade pela produção", transformando a *aula* numa **Unidade de Trabalho Intencional (UTI)** onde o aluno é o gestor do seu Projeto Prático Pessoal (PPP).
- ❑ **Cooperação Ontológica:** Forma de cooperação em que o Outro é reconhecido como condição de possibilidade da própria superação. No MPMH®, a cooperação é simultaneamente pedagógica, ética e neurobiologicamente fundamentada.
- ❑ **Corpo-Próprio:** Conceito fenomenológico que define o corpo não como um objeto ou máquina, mas como a

experiência viva e encarnada da consciência do sujeito no mundo.

- ❑ **Corpo-Sujeito / Corpo-Próprio:** Conceção fenomenológica do corpo como lugar da consciência, da identidade e da ação. O sujeito não “tem” um corpo: ele “é” corpo em movimento.
- ❑ **Corte Epistemológico:** é uma rutura no conhecimento que altera os pressupostos, métodos e objetos de estudo de uma disciplina, redefinindo o que é considerado válido ou relevante para compreender um fenómeno.
- ❑ **Consciência Existencial:** Capacidade do aluno em reconhecer-se como autor da sua própria vida através da motricidade, compreendendo que as suas escolhas motoras impactam a sua saúde, o seu equilíbrio emocional e o seu projeto de felicidade.
- ❑ **Currículo Práxico (CP):** é o registo sistemático e reflexivo da trajetória de desenvolvimento do aluno enquanto Ser-Práxico. Ele não se limita ao que acontece dentro do pavilhão desportivo durante o tempo de aula; é a soma de todas as experiências motoras, intenções éticas e interações sociais que o aluno mobiliza tanto na escola como no seu quotidiano (Transbordo Práxico). Os três pilares do CP: Ação com sentido; Autoria do aluno; Capital Práxico.
- ❑ **Desafio Práxico:** Situação-problema ou tarefa motora desenhada para confrontar o aluno com os limites da sua Assinatura Práxica, exigindo uma resposta que combine eficácia técnica, inteligência estratégica e responsabilidade ética.
- ❑ **Desporto para Todos (IPDJ):** Referencial institucional que promove a prática desportiva como um direito universal e um pilar de saúde pública. No MPMH®, representa o destino final do Transbordo Práxico, onde o aluno, munido da sua Assinatura Práxica, se integra nas dinâmicas sociais e associativas comunitárias, garantindo a sustentabilidade da sua motricidade ao longo da vida.
- ❑ **Diagnóstico Pedagógico-Práxico:** Processo (instrumento) inicial e contínuo de reflexão e autoconhecimento, mediado pelo professor, onde o aluno avalia o seu ponto de partida, necessidades somáticas, volume de atividade

externa e motivações existenciais. Este diagnóstico é o alicerce para a contratualização das metas do Projeto Práxico Pessoal (PPP), garantindo que o plano é adequado à realidade biográfica do aluno.

- ❑ **Diário de Bordo Práxico (DBP):** Dispositivo hermenêutico de reflexão e monitorização do **Projeto Práxico Pessoal (PPP)**, onde o aluno interpreta a sua ação, decisões e progresso ao longo do tempo. No **DBP**, o aluno documenta a execução dos seus **Microciclos de Ocupação** (Unidade-Aula), analisa a eficácia da sua Intencionalidade Operante e opera a interpretação fenomenológica da sua prática (Hermenêutica do Cuidado). É a evidência documental que valida o progresso intraindividual e sustenta a recontratualização do PPP. Instrumento de mediação e hermenêutica da ação que materializa o PPP. É o dispositivo onde o aluno regista a sua assinatura práxica, monitoriza os seus **Mapas Corporais das Emoções** e reflete sobre a sua evolução somática. Funciona como o vetor de coerência biográfico, permitindo que as experiências vividas nas **Células Práxicas de Cooperação** se transformem em conhecimento de si e em literacia para a saúde ao longo da sua *Lifeline*.
- ❑ **Dispersão por Intencionalidade:** Momento operativo da aula que sucede à sincronia inicial (ponto de encontro). Consiste na distribuição autónoma e organizada dos Agrupamentos de Intencionalidade pelos diferentes palcos de aprendizagem (Hardware), de acordo com o planeado nos respetivos Projetos Práxicos Pessoais (PPPs). É o mecanismo que materializa a Soberania da Intencionalidade, onde a "turma administrativa" se desagrega em unidades de ação focadas em propósitos distintos (Recreação, Saúde, Performance, etc.).
- ❑ **Domínio de Autonomia Curricular (DAC):** Dispositivo de gestão estratégica do currículo (amparado pelo Decreto-Lei n.º 55/2018) que permite a flexibilização e a interdisciplinaridade. No MPMH®, o PPP é operacionalizado como um DAC de excelência, onde as Aprendizagens Essenciais convergem para o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos (PASEO), garantindo a agência real do aluno sobre o seu percurso educativo.
- ❑ **Ecologia Ambiental:** Domínio da relação dialógica entre o sujeito e o Hardware físico, arquitetónico e natural

(Infraestrutura Verde). É o palco do Transbordo Práxico. Refere-se à capacidade de o aluno habitar o território (escola, ciclovias, parques) de forma biofílica e sustentável. Esta dimensão transforma o espaço físico num ecossistema de aprendizagem onde o aluno reconhece a interdependência entre a sua ação motora e a integridade do meio ambiente.

- ❑ **Ecologia Individual:** É o processo de gestão consciente da "casa" (o corpo-sujeito), integrando a saúde biológica, a regulação emocional e a clareza mental. Manifesta-se na capacidade de o aluno interpretar os seus estados internos, gerir o esforço e alinhar a prática motora com a sua Hermenêutica do Cuidado. É o fundamento da Assinatura Práxica.
- ❑ **Ecologia Social:** Domínio das interações e da sustentabilidade das relações humanas dentro do espaço educativo e comunitário. Opera-se através dos Agrupamentos de Intencionalidade. É a dimensão onde a Motricidade Humana se afirma como uma ética da alteridade, promovendo a cooperação, a responsabilidade partilhada e a Sincronia Práxica entre os pares. O movimento é aqui entendido como um gesto de pertença e diálogo social.
- ❑ **Ecologia da Prática:** Perspetiva sistémica que compreende a aprendizagem motora como um fenómeno transcontextual. No MPMH®, a ecologia da prática reconhece que a motricidade do aluno se constrói na interação entre os contextos Formal (escola), Não Formal (clubes/extra-curriculares) e Informal (lazer/família), transformando a aula de Educação Física no centro de gestão e validação científica de todo este ecossistema de movimento.
- ❑ **Ecossistema de Desenvolvimento Humano:** é a configuração sistémica do ambiente escolar que integra, de forma porosa e interoperável, o hardware físico (instalações), o software pedagógico (PPE/PPP) e as interações sociais (Células Práxicas).
- ❑ **Ecossistema de Possibilidades Práxicas:** Conjunto dinâmico de ambientes, recursos, interações e desafios motores disponibilizados ao educando, que funcionam como "convites à ação" (*affordances*). Diferente de um currículo rígido e linear, este ecossistema oferece uma

pluralidade de trajetórias onde o aluno pode ensaiar a sua intencionalidade. **Função no MPMH®:** Constitui o substrato onde o PPP e o PPG se materializam. Em vez de impor uma resposta única (o gesto padrão), o ecossistema estimula a Polisssemia do Movimento, permitindo que cada aluno encontre a sua própria solução motora. É o elemento ordenador da aula, transformando o espaço físico num território de exploração ética, estética e prática.

Objetivo Pedagógico: Visa contrariar a padronização do ensino tradicional, garantindo que a escola ofereça um terreno fértil para a Assinatura Práxica. Neste ecossistema, a diversidade de estímulos (subáreas da motricidade) serve para que o aluno aprenda a decidir, a arriscar e a responsabilizar-se pelas suas escolhas, promovendo uma literacia que é, simultaneamente, motora e existencial.

- ❑ **Eficácia da Conduta Motora:** a capacidade de o aluno organizar o seu comportamento motor para responder com sucesso aos problemas e desafios colocados pelas atividades físicas, integrando a técnica, a tática e a decisão emocional num todo coerente. Ao contrário da "técnica isolada", a conduta motora considera a interioridade do sujeito (as suas intenções, perceções e emoções).
- ❑ **Energia Relacional:** Dimensão ética da Motricidade Humana que se manifesta na interação entre sujeitos (especialmente no Grupo de 4). Representa a qualidade da intencionalidade partilhada e o compromisso motor face à Alteridade. É o indicador fundamental da saúde social e da maturidade práxica, onde a subjetividade individual encontra a intersubjetividade do grupo para criar um clima motor de cooperação e respeito.
- ❑ **Epistemológico:** diz respeito à forma como o conhecimento é produzido, validado e interpretado, incluindo os pressupostos sobre o que pode ser conhecido, como é conhecido e com que limites.
- ❑ **Erro Ergódico:** Pressuposto cientificamente inválido que infere o comportamento individual a partir da média do grupo. O MPMH® rejeita este erro, assumindo a variabilidade intraindividual como regra.
- ❑ **Esquemas Motores:** Refere-se às organizações dinâmicas e originais de movimento construídas pelo sujeito em resposta a situações específicas, rompendo com a visão mecanicista de "padrões de movimento" universais.

Segundo a perspectiva de Manuel Sérgio, os esquemas motores são construções subjetivas que dependem da interação dialética entre os recursos biológicos da pessoa, a sua intencionalidade e as condições do meio envolvente. Retira o foco da "forma" (o padrão) e coloca-o na "função e no sentido" (a práxis). No contexto do MPMH®, o desenvolvimento de esquemas motores é o que permite ao aluno uma Assinatura Práxica autêntica, dotando-o de uma plasticidade adaptativa. Esta competência garante a sustentabilidade da prática ao longo da vida e a integridade biológica, permitindo ao sujeito responder de forma criativa e eficaz perante a imprevisibilidade da existência.

- **Ética da Alteridade:** O movimento deixa de ser um exercício de poder ou domínio para se tornar um diálogo. A competição (AMRP) é interpretada não como a aniquilação do adversário, mas como um laboratório onde a presença do "Outro" é a condição necessária para a minha própria superação.
- **Fenomenologia do corpo:** é o estudo do corpo enquanto sujeito experiencial, isto é, enquanto veículo de percepção, ação, expressão e aprendizagem, integrado na totalidade do ser humano e inserido num contexto cultural, ético e estético.
- **Gestão de Fluxo:** Capacidade do Professor (Consultor) e da Escola em coordenar o movimento dos diferentes Agrupamentos de Intencionalidade pelos vários palcos de aprendizagem (Hardware), garantindo segurança e otimização de recursos.
- **Gestemas:** Unidade de comunicação não-verbal, de natureza simbólica ou convencional, utilizada num contexto sociomotor. O gestema é um gesto, uma postura ou um sinal corporal que transmite uma mensagem, uma intenção ou uma instrução aos outros participantes (companheiros ou adversários), sem que esse ato constitua, por si só, uma ação técnica de jogo (como rematar ou driblar). Atua como um código de comunicação táctica que permite a coordenação do Projeto Práxico de Grupo (PPG). A capacidade de emitir e decodificar gestemas é um indicador da inteligência social e táctica do aluno (Área B – Dinâmica).

- **Habilidades Motoras Complexas:** são ações motoras que ocorrem em ambientes dinâmicos, abertos e imprevisíveis, exigindo uma elevada carga de processamento de informação e tomada de decisão em tempo real. Mais do que a execução técnica per se, estas habilidades dependem da leitura de contexto, da antecipação e da resposta estratégica a estímulos externos (adversários, parceiros ou regras). No MPMH®, estão intrinsecamente ligadas à Área A (O Leme) e à Área C (A Estrada), manifestando a Agência do aluno e a sua capacidade de resolver problemas praxiológicos através da motricidade inteligente.
- **Hardware Práxico (HP):** Toda a infraestrutura física disponível (natural ou construída).
- **Hermenêutica:** é o processo de interpretação do sentido da ação motora vivida, através do qual o sujeito e o educador compreendem a experiência, atribuem significado ao agir e constroem conhecimento incorporado. A hermenêutica, originalmente associada à interpretação de textos, é reconceptualizada no MPMH® como **hermenêutica da ação**.
- **Hermenêutica da Intersubjetividade:** é a capacidade do Ser-Práxico para "ler" e interpretar o contexto social da ação, reconhecendo o parceiro e o adversário como sujeitos de direitos e possibilidades.
- **Hermenêutica da Intersubjetividade** (no contexto do MPMH®): é o processo de interpretação e compreensão do "Outro" durante a ação motora. Ela retira o foco do desempenho mecânico e coloca-o na qualidade da relação e na consciência do impacto do nosso movimento no espaço social. Esta hermenêutica manifesta-se em três níveis: A Leitura do Outro (Mentalização); A Ética da Alteridade; A Ação Responsável (Práxis).
- **Hermenêutica do Cuidado de Si:** Arte de interpretar os sinais do próprio corpo (autorregulação somática), permitindo ao aluno converter sensações físicas em conhecimento incorporado para o bem-estar.
- **Hermenêutica do Progresso:** Processo interpretativo da evolução do aluno em relação ao seu próprio ponto de partida, privilegiando a superação intraindividual e a coerência com o Projeto de Existência.

- ❑ **Homeodinâmica:** é o processo dinâmico e adaptativo através do qual o organismo humano regula continuamente os seus estados físicos, emocionais e cognitivos, em interação com o meio, para manter funcionalidade, sentido e capacidade de agir.
- ❑ **Identidade Práxica:** A consolidação do percurso do aluno ao longo do tempo. É a forma como o aluno se percebe e é reconhecido pela comunidade como um sujeito autônomo e competente na gestão da sua motricidade.
- ❑ **Idiográfica:** refere-se a uma abordagem que privilegia a compreensão profunda do sujeito singular, das suas experiências, trajetórias e significados, em detrimento da formulação de leis gerais ou médias estatísticas.
- ❑ **Infraestrutura Verde (IV):** Uma rede interligada de espaços verdes que conserva valores e funções de ecossistemas naturais e fornece benefícios associados às populações humanas. O MPMH® assume a IV como hardware poroso que ignora o muro da escola. Ela é o palco onde o Transbordo Práxico se torna visível, permitindo ao aluno habitar o ecossistema natural — interno ou externo — como um mediador de saúde e um sujeito em autotranscendência.
- ❑ **Instalação do MGEP:** O ato de mapear e contratualizar os espaços da escola.
- ❑ **Inteligência Práxica:** Capacidade superior de processamento e execução que permite ao sujeito interpretar, planejar e agir de forma consciente e eficaz em contextos de movimento. É a faculdade que traduz o potencial cognitivo e a Teoria da Mente em Intencionalidade Operante, permitindo ao aluno ler o ambiente, antecipar as intenções dos outros e ajustar a sua conduta motora de acordo com um sentido ético e existencial. No MPMH®, a Inteligência Práxica é o indicador supremo de sucesso educativo, sobrepondo-se à mera aptidão física.
- ❑ **Intencionalidade Operante (IO):** é a capacidade do Corpo-Sujeito de atribuir um sentido deliberado e um objetivo existencial à sua conduta motora. Ela é "operante" porque não se limita ao desejo abstrato; ela materializa-se na ação, transformando um movimento biológico (ex: saltar) numa Práxis (ex: saltar para superar um obstáculo, para expressar alegria ou para testar um limite físico). A Intencionalidade Operante é a soberania do sujeito sobre o movimento. No MPMH®, o currículo deixa de ser uma lista de tarefas para se tornar uma cartografia de intenções, onde cada gesto é uma decisão consciente e cada aluno é o autor da sua própria práxis. As Três Dimensões da Intencionalidade Operante: O Vetor Axiológico (Porquê?): Ligado à Área A (Ética). O Vetor Relacional (Para quê?): Ligado à Área B (Dinâmica/Estética). O Vetor Técnico-Práxico (Como?): Ligado à Área C (Prática).
- ❑ **Interoperabilidade (IOP):** A capacidade de o aluno passar do pavilhão (Formal) para a ciclovia (Transbordo) com a mesma Literacia Práxica.
- ❑ **Investigação-Ação Colaborativa:** Metodologia de validação do modelo onde o professor atua como um "intelectual transformativo", testando e refinando a teoria através de ciclos de planeamento, ação e reflexão.
- ❑ **Isomorfismo Pedagógico:** Grau de correspondência e coerência entre os princípios teóricos da Motricidade Humana e a forma como a prática de aula é efetivamente vivida e sentida.
- ❑ **Intencionalidade Práxica:** Princípio estruturante do MPMH® que define a motricidade como ação consciente orientada por um propósito, distinguindo movimento com sentido de execução mecânica.
- ❑ **Intersubjetividade:** Espaço de partilha e reconhecimento mútuo entre dois ou mais sujeitos (Corpos-Sujeitos). Na aula de Educação Física, é a condição que permite que a ação individual se transforme em ação coletiva com sentido ético e responsabilidade partilhada.
- ❑ **Investigação-Ação:** Metodologia de desenvolvimento profissional e validação do modelo, baseada na reflexão sistemática sobre a prática e na melhoria contínua da intervenção pedagógica.
- ❑ **Leitura do Outro (Mentalização):** O aluno não reage apenas a um estímulo físico; ele interpreta as intenções e necessidades dos outros. É aqui que se liga ao conceito de *Social Mindfulness*: a escolha motora é feita de forma a

preservar, sempre que possível, a liberdade de ação do colega.

- **Linha da Vida Práxica (LVP)®:** É a representação cartográfica e narrativa da ontogênese do Ser-Práxico. No contexto do MPMH®, a LVP transcende o simples historial desportivo para se tornar numa ferramenta de agência, onde o aluno mapeia as suas experiências, memórias somáticas, competências adquiridas e aspirações motoras ao longo do tempo.
- **Literacia Motora:** é o desenvolvimento de competências, conhecimentos e atitudes que permitem ao indivíduo mover-se de forma eficaz, segura e significativa, promovendo saúde, autonomia e participação social. É entendida como a capacidade holística de um indivíduo para capitalizar o seu potencial de movimento, de forma a responder às exigências do meio com eficácia, ética e consciência. No contexto da Motricidade Humana, ela transcende a mera execução técnica, decompondo-se em quatro dimensões interdependentes: dimensão cognitiva; dimensão física; dimensão afetiva; dimensão comportamental.
- **Literacia Práxica:** É a capacidade integrada do Ser-Práxico para ler, interpretar e agir sobre a realidade motora de forma crítica e ética. Vai além do saber-fazer técnico, implicando a compreensão das consequências sociais e existenciais do próprio movimento, permitindo ao aluno navegar com autonomia entre os contextos Formal, Não Formal e Informal.
- **Literacia Somática:** Competência interpretativa que permite ao sujeito “ler” o seu corpo, compreender dados somáticos e transformá-los em decisões conscientes para a saúde e o bem-estar. No âmbito da Motricidade Humana, ela define-se como a capacidade do aluno em “escutar” o seu organismo, transformando sensações cinestésicas e interoceptivas em conhecimento consciente para a gestão da sua vitalidade.
- **Mapas Corporais das Emoções:** Representações somatossensoriais das alterações fisiológicas e das sensações subjetivas que acompanham as diferentes categorias de emoções (alegria, medo, tristeza, raiva, etc.). Estes mapas são a tradução consciente do estado interno do organismo, onde o corpo “registra” e “localiza” a

experiência emocional. Baseia-se em estudos contemporâneos da neurociência (ex: Lauri Nummenmaa et al.) que demonstram que as emoções estão associadas a sensações físicas específicas em diferentes regiões do corpo (ex: aumento da temperatura no peito na alegria; ativação dos membros na raiva). No contexto da Ciência da Motricidade Humana, estes mapas provam que o corpo não é uma máquina, mas um “corpo-próprio” que sente e significa a realidade.

- **Macro ciclo de Vida:** Horizonte temporal de planeamento (geralmente anual) que integra a vida escolar e extraescolar do aluno. É o plano biográfico onde se define “quem o aluno quer ser praxicamente” naquele ciclo.
- **Mapa Práxico (MP):** Instrumento visual e dinâmico de gestão pedagógica que mapeia onde estão os alunos, com quem estão e qual a intencionalidade que estão a operacionalizar em cada momento da aula ou do transbordo. A ferramenta de navegação que converte o espaço físico (o hardware da escola e da comunidade) num território de oportunidades pedagógicas e existenciais. O Mapa Práxico é o dispositivo de representação espacial e estratégica do MGEP® (Modelo de Gestão do Espaço Práxico). Define-se como uma cartografia dinâmica que identifica, sinaliza e interliga as diferentes Zonas de Realização (Núcleo Formal, Anexos Pedagógicos, Infraestrutura Verde e Rede de Transbordo), permitindo ao aluno e ao professor gerir a Intencionalidade Operante das condutas motoras. O Mapa Práxico é um instrumento de navegação curricular que orienta o aluno na concretização do seu PPP (Projeto Práxico Pessoal), indicando onde e como cada subárea (AMR, AMF, AMS, AMP) pode ser exercida com segurança, autonomia e significado.
- **Mediação Fenomenológica da Tarefa (MFT):** no MPMH® constitui-se como o mecanismo de superação da instrução tecnicista. Ao desviar o olhar da performance atlética — muitas vezes imposta como norma externa — a mediação foca na subjetividade em movimento. A tarefa deixa de ser um fim em si mesma para se tornar um objeto de diálogo entre o corpo e o mundo. Desta forma, a Mediação Fenomenológica é a ferramenta pedagógica que transforma a simples atividade física em Literacia Práxica, garantindo que o aprendizado seja progressivo,

inclusivo e, acima de tudo, dotado de sentido para o aluno (UNESCO, 2015).

- ❑ **Mediador Fenomenológico:** Papel assumido pelo Professor no MPMH® enquanto facilitador que ajuda o aluno, centrado na criação de contextos que ajudem o aluno a transformar experiência motora em consciência, sentido e conhecimento incorporado. Ajuda o aluno a interpretar as suas vivências motoras e a transformar a experiência física em conhecimento de si.
- ❑ **Mentalização (Mentalizing):** Processo cognitivo, também designado por **Teoria da Mente**, que permite a um indivíduo inferir e compreender os estados mentais (pensamentos, desejos, crenças e intenções) de si próprio e dos outros. Segundo Lemmers-Jansen et al. (2018), a mentalização é o motor da Atenção Plena Social (Social Mindfulness), ativando áreas específicas do "cérebro social" — como o córtex pré-frontal medial e a junção temporoparietal — para antecipar as necessidades alheias. No contexto do MPMH®, a mentalização é a base da Hermenêutica da Intersubjetividade, permitindo que o aluno deixe de reagir de forma puramente mecânica para passar a agir de forma ética, ajustando a sua conduta motora ao interpretar o impacto das suas escolhas na liberdade e nas opções do "Outro".
- ❑ **Mesociclo Flexível:** Unidade de transformação pedagógica (geralmente coincidente com um período ou oficina temática). Caracteriza-se pela plasticidade, permitindo ajustes conforme o progresso do aluno ou as oportunidades do contexto (ex: projetos de DAC).
- ❑ **Metas SMART:** definem objetivos e ICDs (Indicadores-Chave de Desempenho) de uma forma precisa e fácil de comunicar. A metodologia SMART foi introduzida originalmente por Doran (1981) como uma ferramenta de gestão estratégica. Posteriormente, autores como Ruben (2002) adaptaram estes critérios para o contexto educativo, garantindo que os objetivos sejam Específicos (Specific), Mensuráveis (Measurable), Atingíveis (Attainable), Relevantes (Relevant) e com Prazo definido (Time-bound).
- ❑ **Metodologia de Trabalho por Projetos Práticos (MTPP):** É a estratégia pedagógica central do MPMH® que organiza o processo de ensino-aprendizagem em torno da conceção, execução e avaliação de projetos de ação motora, assumidos pelos alunos (individualmente no PPP e coletivamente no PPG). Esta metodologia substitui a instrução direta pela orientação mediadora, onde o aluno deixa de ser um executor de tarefas para se tornar um investigador da sua própria motricidade.
- ❑ **Microciclo de Ocupação:** A unidade-aula ou unidade-semanal entendida como "treino existencial". É o espaço-tempo de experimentação quotidiana onde o aluno executa, reflete e regista a sua prática no Diário de Bordo.
- ❑ **Motricidade Existencial:** é a expressão da existência humana através da ação motora intencional, consciente e eticamente situada, pela qual o sujeito se constrói, se reconhece e se transforma no mundo.
- ❑ **Narrativas Reflexivas:** Dispositivo de avaliação onde o aluno simboliza a sua experiência motora através da escrita ou diálogo, respondendo a desafios sobre o que sentiu, o que escolheu e o que aprendeu sobre si.
- ❑ **Neurofenomenológico:** Abordagem interdisciplinar que integra a Fenomenologia (o estudo da experiência vivida na primeira pessoa) com as Neurociências (o estudo dos processos biológicos na terceira pessoa). No quadro do MPMH®, o termo justifica a unidade do Ser-Prático, defendendo que a mente, o cérebro e o corpo formam um sistema unificado. Esta perspetiva sustenta que o conhecimento motor é "encarnado" (embodied), onde as estruturas neurais e a consciência subjetiva se moldam mutuamente através da ação intencional. É o fundamento científico que valida a autorregulação somática e o uso do Diário de Bordo, ao assumir que a interpretação que o aluno faz do seu próprio corpo tem uma correspondência neurobiológica real.
- ❑ **Nomotética:** refere-se a uma abordagem científica orientada para a formulação de leis gerais, regularidades e padrões universais, frequentemente baseada em médias estatísticas e generalizações transindividuais.
- ❑ **Passaporte de Circulação:** Dispositivo (físico ou digital) que legitima a autonomia do aluno para transitar entre diferentes áreas da escola ou da comunidade (Infraestrutura Verde) ao abrigo do seu Projeto Prático Pessoal (PPP).

- ❑ **Pedagogia da Intencionalidade:** Abordagem pedagógica que privilegia o sentido da ação sobre a repetição técnica, orientando a aprendizagem para a autonomia, reflexão e construção de significado.
- ❑ **Percurso Educativo Significativo:** É o itinerário de aprendizagem construído pelo aluno (Ser-Práxico) que liga as competências motoras à sua história de vida e aos seus valores. Um percurso é considerado "significativo" quando a matéria ensinada deixa de ser um conteúdo externo e passa a ser uma ferramenta para a concretização do Projeto Práxico Pessoal (PPP). Processo dinâmico e cooperativo de autoconstrução do aluno, onde a prática da Motricidade Humana é integrada numa hermenêutica de cuidado de si e do outro. É a transformação da "aula" numa etapa do projeto de vida, validada pela evolução positiva entre o diagnóstico inicial e a materialização final da competência somática. **Função:** atua como antídoto à "aprendizagem mecânica". No MPMH®, garante que cada etapa da Educação Física contribui para a construção da Assinatura Práxica, assegurando que o que se aprende na escola tem "eco" na vida fora dela, contrariando assim a crise de sentido e o abandono precoce da atividade física.
- ❑ **Perfis de Envolvimento Práxico (PEP):** São categorias dinâmicas de análise e ação que descrevem a natureza da Intencionalidade e do compromisso do aluno (Ser-Práxico) com a sua própria motricidade. Ao contrário de tipologias de personalidade estáticas, os PEP focam-se na Agência — ou seja, na forma como o aluno escolhe interagir com os desafios motores, com o ambiente e com os outros dentro de um Microciclo de Ocupação. Esta ferramenta permite ao Professor-Consultor realizar uma diferenciação pedagógica eficaz, sintonizando o Projeto Práxico Pessoal (PPP) com a motivação intrínseca do aluno, garantindo que o sucesso educativo seja medido pela evolução da sua Assinatura Práxica e não por normas biométricas universais.
- ❑ **Perfil em Zig-Zag (Jaggedness Principle):** Representação da variabilidade individual do desenvolvimento motor e somático. Valoriza assimetrias como identidade biológica e rejeita normalizações estatísticas.
- ❑ **Portefólio da Existência:** Arquivo diacrónico e documental da trajetória do aluno, que colige evidências da sua evolução motora, superações e descobertas identitárias.
- ❑ **Portefólio Práxico (PP):** Dispositivo de curadoria, síntese e Prestação de Contas que consolida o percurso ontogénico do aluno. Se o DBP é o registo da "experiência em estado bruto", o Portefólio é a "obra terminada" de um ciclo de aprendizagem. Nele, o aluno seleciona as evidências mais significativas do seu DBP para demonstrar a transição entre os seus Perfis de Envolvimento Práxico (PEP) e a materialização das intenções definidas na Área A (Agência). É o instrumento de validação final que certifica a conquista da Soberania Somática perante a comunidade educativa.
- ❑ **Praxemas:** O praxema é a unidade básica de significação da ação motora. Ao contrário do gestema (que é um sinal "extra"), o praxema é a própria ação de jogo (correr, saltar, posicionar-se) que, pelo modo como é executada, transmite uma informação tática aos outros. É o comportamento motor carregado de sentido interpretável. Representa a capacidade de Leitura de Jogo. Avalia-se a competência do aluno em descodificar as ações dos outros e em tornar as suas próprias ações claras para os companheiros (ou enganadoras para os adversários no aso dos jogos de oposição).
- ❑ **Praxiológico:** refere-se ao estudo ou análise da ação humana prática, considerando não apenas o fazer, mas os significados, intenções e contextos das ações.
- ❑ **Praxis:** Ação refletida; a união indissociável entre a teoria (pensar) e a prática (fazer) que visa a transformação do sujeito e do seu meio.
- ❑ **Práxis Motora:** Ação motora refletida, consciente e eticamente situada. No MPMH®, a práxis é o lugar onde técnica, intenção e responsabilidade se articulam.
- ❑ **Procuradoria Pedagógica:** Processo de defesa e validação dos princípios do modelo durante a sua implementação, garantindo que a teoria é testada e reconstruída sem perder a sua matriz identitária.
- ❑ **Projeto Individual da Existência (PIE):** Conceito central baseado na LBSE que define o percurso singular de

construção de sentido, identidade e ação (autorrealização) de cada aluno, onde a motricidade é uma via e parte constitutiva para a construção de um destino com sentido e autonomia.

- ❑ **Projeto Prático do Grupo (PPG):** Dispositivo de gestão cooperativa onde um núcleo de alunos (ex: grupo de 4) define metas coletivas, estratégias de entreaajuda e compromissos éticos de prática. O PPG harmoniza os Projetos Práticos Pessoais (PPP) dos seus membros, transformando a aula de Educação Física num espaço de co-construção de competências sociais e motoras.
- ❑ **Projeto Prático Pessoal (PPP):** É o dispositivo operacional e existencial que permite ao aluno gerir a sua própria conduta motora ao longo do ciclo educativo. O PPP traduz o conceito jurídico de "projeto da existência" (LBSE) numa ferramenta científica de autorregulação somática e ética.
- ❑ **Psicomotricidade:** Refere-se à categoria de condutas motoras em que o sujeito realiza uma tarefa de forma isolada, sem a interferência direta ou interação motora com outros participantes. Na psicomotricidade, a incerteza da ação provém exclusivamente do meio físico ou da exigência técnica da própria tarefa. Centra-se na autorregulação, no domínio do esquema corporal e na eficiência bio-mecânica individual. É a base do Projeto Prático Pessoal (PPP) no que toca à mestria do movimento.
- ❑ **Responsabilidade Praxiológica:** Assunção ética das consequências da própria ação motora sobre si, sobre o outro e sobre a comunidade. Constitui critério de maturidade no MPMH®.
- ❑ **Saúde Mental:** Segundo Bhugra, Till e Sartorius (2013), a saúde mental é um estado dinâmico de equilíbrio que permite ao indivíduo interagir com o ambiente de forma produtiva e resiliente.
- ❑ **Sincronia Intercerebral (ou Acoplamento Neural):** Fenómeno neurobiológico em que as flutuações da atividade cerebral de dois ou mais indivíduos se alinham temporalmente durante uma interação social. Através de estudos de hyperscanning, observa-se que os cérebros de parceiros de equipa ou de professor/aluno entram em

"ressonância", facilitando a transferência de informação e a cooperação intuitiva.

- ❑ **Sincronia Prática:** Estado de harmonia e coordenação entre a intenção do aluno, o hardware disponível e a interação com os outros. É o que permite que múltiplos projetos individuais coexistam de forma organizada num mesmo espaço.
- ❑ **Soberania da Intencionalidade:** Princípio que dita que o propósito da ação (o "Para quê") prevalece sobre as restrições administrativas ou espaciais. A intenção do aluno é o que ativa e dá função ao hardware escolar.
- ❑ **Social Mindfulness (Atenção Plena Social):** Conceito operacionalizado por Lemmers-Jansen et al. (2018) como uma forma de cooperação de baixo custo que se traduz na capacidade de um indivíduo considerar os estados mentais, intenções e necessidades de outrem no momento da tomada de decisão. No âmbito do MPMH®, esta definição é transposta para a ação motora, caracterizando-se pela tendência do aluno em preservar as opções de escolha e a liberdade de movimento dos seus pares (parceiros ou adversários), evitando decisões egocêntricas que limitem a agência alheia. Assenta em processos neurocognitivos de "mentalização" e constitui a base prática da Hermenêutica da Intersubjetividade, transformando a atitude prática num gesto de reconhecimento ético e respeito pela alteridade em contexto de aula.
- ❑ **Sociomotricidade:** Refere-se à categoria de condutas motoras que emergem da interação necessária e direta entre dois ou mais sujeitos. A essência da sociomotricidade é a comunicação e contracomunicação motora, onde a ação de um participante é influenciada pelas decisões e movimentos dos outros (companheiros ou adversários). É o terreno onde se manifesta a inteligência estratégica, a empatia motora e a ética da relação. É fundamental para o Projeto Prático de Grupo (PPG), pois exige a leitura de "gestemas" (gestos comunicativos) e a tomada de decisão em contextos de incerteza social.
- ❑ **Soma:** é o corpo vivido, sentido e consciente — o corpo enquanto sujeito da experiência, da ação e da construção

de sentido, e não enquanto objeto biológico observado de fora.

- **Sustentabilidade da Inovação (SMART):** Referencial adaptado pelo MPMH® para garantir que a inovação pedagógica seja monitorizável, relevante, transferível e integrada na cultura escolar.
- **Sustentabilidade Existencial:** No âmbito do MPMH®, refere-se à capacidade de a Motricidade Humana (Educação Física) transcender o ensino técnico-instrumental e transformar-se num projeto de literacia somática perene, focado na edificação do *Ser-Prático*. Esta dimensão da sustentabilidade não se limita à preservação de recursos externos, mas sim à preservação e desenvolvimento do potencial humano ao longo de toda a ontogénese (ciclo de vida). Manifesta-se através da autonomia e da autorregulação do aluno, que, ao interpretar indicadores de estilo de vida e ao adotar uma atitude prática baseada no *Social Mindfulness*, assume o compromisso ético e consciente com a sua própria saúde, com a alteridade e com o seu projeto individual de existência, garantindo a relevância da motricidade para além do contexto escolar.
- **Teoria da Mente (ToM):** Capacidade cognitiva de atribuir estados mentais — como crenças, intenções, desejos e conhecimentos — a si próprio e aos outros, compreendendo que as perspetivas alheias podem ser diferentes das nossas. No estudo de Lemmers-Jansen et al. (2018), esta capacidade é identificada como o suporte neurobiológico indispensável para o *Social Mindfulness*, uma vez que permite ao indivíduo antecipar o impacto das suas escolhas na liberdade de outrem. No contexto do MPMH®, a Teoria da Mente é a ferramenta cognitiva que viabiliza a Atitude Prática, transformando o aluno de um mero executor de movimentos num "intérprete social" capaz de ajustar a sua conduta motora com base na leitura empática e estratégica dos seus pares.
- **Teoria da Mente (ToM):** De acordo com Sabbagh e Bowman (2018), a Teoria da Mente é definida como o conjunto de processos neurocognitivos que permitem aos indivíduos representar estados mentais não observáveis — tais como crenças, desejos e intenções — para explicar e prever o comportamento humano. Os autores destacam que esta capacidade não é estática, mas evolui de formas

rudimentares de compreensão social na infância para sistemas complexos e abstratos na idade adulta. No quadro do MPMH®, esta definição fundamenta a transição do aluno de um estado de reatividade motora para um estado de compreensão estratégica e ética, onde a capacidade de representar a mente do "Outro" (seja colega ou professor) é a base indispensável para a cooperação e para a resolução de conflitos em contexto de jogo.

- **Trajetórias de Aprendizagem:** Percursos diferenciados e personalizados que cada aluno desenha dentro da "Ementa de Possibilidades" das nAE, respeitando o seu ritmo, perfil e metas de autotranscendência.
- **Transbordo Prático:** Processo pelo qual as competências e a autonomia adquiridas na aula de Educação Física "transbordam" para o quotidiano do aluno (família, lazer, transporte ativo), influenciando positivamente o seu ecossistema social.
- **Transbordo Prático de Longevidade:** Ação deliberada do aluno em influenciar positivamente o seu ambiente social, promovendo hábitos de movimento e redução de stress junto de gerações mais velhas, em conformidade com os princípios das ZA.
- **Transcendência:** Capacidade humana de superar determinismos biológicos, limites técnicos ou automatismos mecânicos, em busca de novos sentidos e possibilidades para a existência.
- **Transdisciplinaridade:** Princípio epistemológico que reconhece a motricidade como fenómeno complexo, atravessando dimensões biológicas, sociais, éticas e culturais, sem fragmentação disciplinar.
- **Unidade Administrativa (UA):** É a estrutura de agrupamento estático e formal de alunos, definida por critérios de idade cronológica e registo escolar. No modelo tradicional, a UA coincide com a unidade de ação (todos fazem o mesmo ao mesmo tempo). No MPMH®, a UA mantém-se apenas para efeitos de responsabilidade legal e registo burocrático (sumários, faltas e segurança), deixando de ser o eixo da dinâmica pedagógica.

- ❑ **Unidade de Trabalho Intencional (UTI):** É a unidade mínima de ação pedagógica centrada no cumprimento de um objetivo específico do **Projeto Prático Pessoal (PPP)**. A UTI representa o tempo-espaco onde a **Intencionalidade Operante (IO)** do aluno se materializa através do esforço coordenado, da gestão de recursos e da produção de evidências.
- ❑ **Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC):** É a variação fisiológica do intervalo de tempo entre batimentos cardíacos sucessivos (intervalos R-R). Ao contrário de um ritmo metronômico, um coração saudável apresenta uma variação constante nestes intervalos, o que reflete a capacidade do Sistema Nervoso Autônomo (SNA) de se adaptar a desafios internos e externos. No seu modelo, a VFC é a tradução objetiva do estado de prontidão do aluno, servindo como o "termômetro" da sua Carga Alostática. A VFC é a validação científica do protocolo subjetivo do aluno. Quando o aluno sinaliza no SUAVA® um baixo Vigor (V) ou má qualidade de Sono (S), a VFC tende a estar baixa. Esta convergência entre a percepção subjetiva e o dado biológico é o auge da Literacia Somática.
- ❑ **Variabilidade Prática Social (VPS)®:** É o indicador da amplitude e diversidade dos contextos, papéis e interações sociais em que o Ser-Prático manifesta a sua motricidade. A VPS mede a capacidade do aluno de transitar e adaptar a sua assinatura motora entre diferentes ecossistemas (escola, clubes, família, comunidade, espaços naturais e digitais), transformando o movimento individual em participação social efetiva. No âmbito do Projeto Prático Pessoal (PPP), a VPS serve para monitorizar a "pegada social" da motricidade do aluno. Um valor elevado de VPS indica que o aluno não só é capaz de realizar tarefas motoras, como também consegue integrá-las em diferentes comunidades de prática, demonstrando Agência Prática. É o antídoto para a "motricidade de clausura", garantindo que a aprendizagem escolar se traduz em capital social e saúde comunitária.
- ❑ **Volume de Solicitação Prática:** Conceito que substitui a visão mecanicista de "carga física". Refere-se à totalidade do esforço (nas dimensões biológica, cognitiva e emocional) a que o Ser-Prático é sujeito em todos os seus contextos de vida. É uma métrica de gestão da existência

que visa equilibrar o estímulo motor com a integridade biológica, utilizando como referencial de segurança as diretrizes da Academia Americana de Pediatria (Regra 1:1) para prevenir a sobrecarga e garantir a sustentabilidade do percurso motor.

19. Referências Bibliográficas.

Fontes Internacionais:

- Balconi, M., Crivelli, D., & Vanutelli, M. E. (2017). Why to cooperate is better than to compete: brain and personality components. *BMC Neuroscience*, 18(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s12868-017-0386-8>
- Bartle, R. (1996). Hearts, clubs, diamonds, spades: Players who suit MUDs. *Journal of MUD Research*, 1(1), 19–42.
- Bastin, G. (1980). As técnicas sociométricas. Livros Horizonte.
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3–4. <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>
- Bataglia, P. U. R., Morais, A., & Lepre, R. M. (2010). A teoria de Kohlberg sobre o desenvolvimento do raciocínio moral e os instrumentos de avaliação de juízo e competência moral em uso no Brasil. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 15(1), 25–32.
- Brackett, M. A. (2019). Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive. Celadon Books.
- Buettner, D. (2012). *The Blue Zones: 9 Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*. National Geographic Books.
- Carvalho, J. C. B., & Almeida, S. S. (2012). Desenvolvimento moral no ensino médio: concepções de professores e autonomia dos alunos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 32(4), 882–897.
- Conselho Nacional de Educação. (2024). Recomendação: Exames e Acesso ao Ensino Superior: problemas e cenários. Lisboa: CNE. Disponível em: https://www.cnedu.pt/content/deliberacoes/recomendacoes/2024/Recomendacao_Exames_e_acesso_E.Superior.pdf
- Conselho Nacional de Educação (2011). *Relatório Técnica: Espaços Educativos*. Lisboa: CNE.
- Coutts, C., & Hahn, M. (2015). Green Infrastructure, Ecosystem Services, and Human Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(8), 9768–9798. <https://doi.org/10.3390/ijerph120809768>
- Czeszumski, A., Liang, S. H. Y., Dikker, S., König, P., Lee, C. P., Koole, S. L., & Kelsen, B. (2022). Cooperative Behavior Evokes Interbrain Synchrony in the Prefrontal and Temporoparietal Cortex: A Systematic Review and Meta-Analysis of fNIRS Hyperscanning Studies. *eNeuro*, 9(2). <https://doi.org/10.1523/ENEURO.0268-21.2022>
- Decety, J., Jackson, P. L., Somerville, J. A., Michalska, T., & Meltzoff, A. N. (2004). The neural bases of cooperation and competition: An fMRI investigation. *NeuroImage*, 23(2), 744 – 751. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2004.05.025>
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining "gamification". *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*, 9–15.
- Direção-Geral da Saúde. (2023). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física 2023*. Lisboa: Ministério da Saúde.
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.
- Dumas, G., Nadel, J., Soussignan, R., Martinerie, J., & Garnero, L. (2010). Inter-brain synchronization during social interaction. *PLoS ONE*, 5(8), e12166. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0012166>
- Dyson, B., & Casey, A. (Eds.). (2012). *Cooperative Learning in Physical Education: A research based approach*. Routledge.
- Dyson, B., & Casey, A. (2016). *Cooperative Learning in Physical Education and Physical Activity: A Practical Introduction*. Routledge.
- Firstbeat Technologies Oy. (2014). *Firstbeat wellness guide: Professional guide for lifestyle assessment*. Firstbeat Technologies.
- Gray, P. (2011). The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents. *American Journal of Play*, 3(4), 443–463. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ985541.pdf>
- Gray, P. (2013). *Free to Learn: Why Unleashing the Instinct to Play Will Make Our Children Happier, More Self-Reliant, and Better Students for Life*. New York: Basic Books.
- Gray, P. (2017). The play deficit. *Aeon Magazine*.
- Gray, P. (2018). Play as preparation for learning and life. In D. Whitebread et al. (Eds.), *The SAGE Handbook of Developmental Psychology and Early Childhood Education*. London: SAGE.
- Haan, N. (1983). An interactional morality of everyday life. In N. Haan, R. N. Bellah, P. Rabinow, & W. M. Sullivan (Eds.), *Social science as moral inquiry* (pp. 218–250). Columbia University Press.
- Hagelskamp, C., Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2013). Improving classroom quality with The RULER

- Approach to Social and Emotional Learning: Proximal and distal outcomes. *American Journal of Community Psychology*, 51(3-4), 530–543. <https://doi.org/10.1007/s10464-013-9570-x>
- Kettunen, S. (2012). Stress and recovery: The power of the firstbeat lifestyle assessment. *Firstbeat Technologies*.
 - Kohl, H. W., III, & Cook, H. D. (Eds.). (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. National Academies Press.
 - Lee, M., Ahn, H. S., Kwon, S. K., & Kim, S. (2018). Cooperative and Competitive Contextual Effects on Social Cognitive and Empathic Neural Responses. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 218. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00216>
 - Lee, M., Walker, S. J., Freeberg, A. J., Jaramillo, S. T., & Kanherkar, N. (2018). Cooperative and competitive contextual effects on social cognitive and empathic neural responses. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12(218), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00218>
 - Lemmers-Jansen, I. L., Krabbendam, L., Amodio, D. M., Van Doesum, N. J., Veltman, D. J., & Van Lange, P. A. (2018). Giving others the option of choice: An fMRI study on low-cost cooperation. *Neuropsychologia*, 109, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2017.12.009>
 - Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guiomar, S., Mota, J., Teixeira, P., Rodrigues, S., et al. (2017). Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Porto: Universidade do Porto.
 - Matos, M. G., et al. (2022). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses após a Pandemia: Relatório do Estudo HBSC 2022*. Lisboa: Equipa Aventura Social.
 - McCraty, R., Atkinson, M., & Tomasino, D. (2001). *Science of the Heart: Exploring the Role of the Heart in Human Performance*. Boulder Creek, CA: HeartMath Research Center, Institute of HeartMath. (Publication No. 01-001).
 - McCraty, R. (2015). *Science of the Heart: Exploring the Role of the Heart in Human Performance* (Vol. 2). HeartMath Institute.
 - Northway, M. L., & Weld, L. (1999). *Testes sociométricos*. Livros Horizonte.
 - Observatório da Saúde Psicológica e Bem-Estar (2023). *Relatórios sobre Stresse Académico e Saúde Mental no Ensino Secundário*. (Dados estatísticos sobre a pressão escolar em Portugal).
 - Penney, D. (2013). Points of connection: Opportunities for curriculum development in health and physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*.
 - Penny, D., & Jess, M. (2004). Physical education and physically active lives: A lifelong approach to curriculum development. *Sport, Education and Society*, 9(2), 269–287. <https://doi.org/10.1080/1357332042000233985>.
 - Pert, C. B. (1997). *Molecules of emotion: The science behind mind-body medicine*. Simon & Schuster.
 - Poulain, M., Herm, A., & Pes, G. (2013). The Blue Zones: areas of exceptional longevity around the world. *Vienna Yearbook of Population Research*, 11, 87–108.
 - Reboul, O. (1982). *O que é aprender?* Coimbra: Almedina.
 - Rock, D. (2008). SCARF: a brain-based model for collaborating with and influencing others. *NeuroLeadership Journal*, 1, 1-9.
 - Rose, L. T., Rouhani, P., & Fischer, K. W. (2013). The Science of the Individual. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 152–158. <https://doi.org/10.1111/mbe.12021>
 - Rose, T. (2016). *The End of Average: How We Succeed in a World That Values Sameness*. Penguin Books.
 - Rosnay, J. de. (1991). *O Macroscópio: Para uma visão de conjunto*. (M. J. de Magalhães, Trad.). Editora Fragmentos. (Original publicado em 1975).
 - Rubik, B. (2002). The biofield hypothesis: Its history and an ongoing research program. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 8(6), 703-717. <https://doi.org/10.1089/10755530260511711>
 - Ruben, R. S. (2002). *The educator's guide to writing SMART goals*. Davidson: National Education and Training Institute.
 - Rubik, B. (1995). Energy medicine and the unifying concept of information. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 1(1), 34-39.
 - Ruiz Pérez, L. M. (1994). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos Editorial.
 - Sabbagh, M. A., & Bowman, L. C. (2018). Theory of Mind. In J. T. Wixted (Ed.), *Stevens' Handbook of Experimental Psychology and Cognitive Neuroscience: Vol. 4. Developmental and Social Psychology* (4.ª ed., pp. 1–34). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119170174.epcn411>
 - Schwartz, B., & Sharpe, K. (2010). *Practical Wisdom: The Right Way to Do the Right Thing*. New York: Riverhead Books.

- ❑ Simões, C., & Matos, M. G. (2012). Resilience and health promotion in schools. In *Health and Academic Achievement*. IntechOpen.
- ❑ Sinek, S. (2009). *Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action*. Portfolio/Penguin.
- ❑ Sterling, P. (2012). Allostasis: A model of predictive regulation. *Physiology & Behavior*, 106(1), 5-15. (Explica a transição da homeostase para a homeodinâmica/alostase).
- ❑ Stracciolini, A., Sugimoto, D., Howell, D. R., & Micheli, L. J. (2017). The pediatric sports injury epidemic: A review of epidemiology, prevention, and treatment. *Current Sports Medicine Reports*, 16(6), 369–375.
- ❑ Stracciolini, A. (2019). Exercise deficit disorder in children: Are we ready to make this diagnosis? *British Journal of Sports Medicine*, 53(6), 334–335.
- ❑ Tuominen, S., Kettunen, S., & Markuksela, H. (2016). Insights from the Firstbeat lifestyle assessment: Understanding stress, recovery and physical activity in everyday life. *Firstbeat White Papers*.
- ❑ UNESCO. (2015). Diretrizes em educação física de qualidade (EFQ): Para gestores de políticas. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231963>
- ❑ Weil, P. (2000). *A Mudança de Sentido e o Sentido da Mudança*. Editora TRIOM
- ❑ Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.
- ❑ Wood, C., & Hall, K. (2015). Physical education or playtime: Portugal. (1986). Lei n.º 46/86, de 14 de outubro: Lei de Bases do Sistema Educativo. *Diário da República* n.º 237/1986, Série I de 1986-10-14. Lisboa: Assembleia da República. (Com as alterações introduzidas pela Lei n.º 115/97, de 19 de setembro, Lei n.º 49/2005, de 30 de agosto, e Lei n.º 85/2009, de 27 de agosto). Which is more effective at promoting physical activity in primary school children? *BMC Research Notes*, 8, 12–18. <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1037-9>
- ❑ Yoshida, W., Seymour, B., Friston, K. J., & Dolan, R. J. (2010). Neural Mechanisms of Belief Inference during Cooperative Games. *The Journal of Neuroscience*, 30(32), 10744-10751.
- ❑ Carneiro, R. (2001). *Fundamentos da Educação e da Aprendizagem*. Vila Nova de Gaia: Fundação Manuel Leão.
- ❑ Conselho Nacional de Educação. (2024). Recomendação n.º 2/2024: Sobre os exames nacionais e o acesso ao ensino superior. *Diário da República*, 2.ª série, N.º 125, de 1 de julho. Disponível em: https://www.cnedu.pt/content/deliberacoes/recomendacoes/2024/Recomendacao_Exames_e_acesso_E.Superior.pdf
- ❑ Fonseca, V. (1980). Contributo para o estudo da génese da psicomotricidade. Editorial Notícias.
- ❑ Portugal. Instituto Português do Desporto e Juventude. Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT). Lisboa: IPDJ.
- ❑ Sérgio, M. (1987). *Para uma Nova Dimensão da Educação*. Lisboa: Instituto Piaget. (Obra fundadora da CMH em Portugal).
- ❑ Sérgio, M. (1989). *Motricidade Humana, uma nova ciência do homem*. Ciclo de conferências organizado pela Associação de Estudantes em colaboração com o departamento de ciências do comportamento motor. Instituto Superior de Educação Física (ISEF) / Universidade Técnica de Lisboa.
- ❑ Sérgio, M. (1994). *Motricidade Humana: Um olhar retrospectivo*. Lisboa: Instituto Piaget.
- ❑ Sérgio, M. (1999). *Um Corte Epistemológico: Da Educação Física à Motricidade Humana*. Lisboa: Instituto Piaget. (Essencial para justificar a mudança de nome e paradigma).
- ❑ Teixeira, José A. Carvalho. *Introdução à Psicologia Existencial*. *Análise Psicológica* (2006), 3 (XXIV): 289-309

Documentos Normativos e Legais (Contexto Português):

- ❑ Conselho Nacional de Educação. (2024). Recomendação n.º 2/2024: Exames e Acesso ao Ensino Superior: problemas e cenários. *Diário da República*, 2.ª série. Disponível em: <https://files.diariodarepublica.pt/2s/2024/03/062000000/0012600149.pdf>
- ❑ Decreto-Lei n.º 54/2018. (2018). *Diário da República* n.º 127/2018, Série I de 2018-07-06. Presidência do Conselho de Ministros. Lisboa.
- ❑ Decreto-Lei n.º 55/2018. (2018). *Diário da República* n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06. Presidência do Conselho de Ministros. Lisboa.

Fontes Nacionais e Filosóficas:

- ❑ Barradas Estrébio, M. S. (2009). *As Atividades de Enriquecimento Curricular no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Ministério da Educação / DGIDC.

- ☐ Despacho n.º 7356/2021: Aprova o Programa Estratégico do Desporto Escolar para o quadriénio 2021-2025. Diário da República, 2.ª série, n.º 141, 22 de julho de 2021.
- ☐ Lei n.º 51/2012, de 5 de setembro. Diário da República: 1.ª série, n.º 172. Assembleia da República.
- ☐ Lei n.º 46/86, de 14 de outubro: Lei de Bases do Sistema Educativo. Diário da República n.º 237/1986, Série I. (Republicada com as alterações das Leis n.º 115/97, n.º 49/2005 e n.º 85/2009).
- ☐ Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro. Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto. Diário da República: 1.ª série, n.º 11. Assembleia da República.
- ☐ Martins, G. O., et al. (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Lisboa: Ministério da Educação.
- ☐ Ministério da Educação. (2018). Aprendizagens Essenciais: Educação Física. Lisboa: DGE.